

Somos

BRUNO
PÉREZ:
LOGROS Y
RETOS DE
UN ÁRBITRO
NACIONAL

GUÍA
PRÁCTICA
PARA EL
CUIDADO Y LA
DECORACIÓN
DE TU CASA
DE PLAYA

EL NUEVO ROL
DE SOLIER (39)
EN LA GRAN
PANTALLA ES EL
DE MADRE DE
UNA PEQUEÑA
DANZANTE DE
TIJERAS.

Magaly Solier da la cara

La destacada intérprete peruana nos
habla de su regreso a la actuación
mientras enfrenta sus propios
dramas personales.

Revistas.PeruRadio.net.pe

manglares

x Segundo Muelle

Disfruta nuestra nueva
Canta de Noche

Pasó esta semana



♦♦ **A todo motor.** El Rally Dakar 2020 continúa desplegando su dureza en Arabia Saudita, con paisajes extremos y etapas exigentes que ponen a prueba la resistencia de pilotos y máquinas. El circuito llegará a su fin el próximo 17 de enero.



♦♦ **La caída del dictador.** Nicolás Maduro, presidente depuesto de Venezuela, fue trasladado bajo fuerte resguardo policial al tribunal federal de Nueva York para enfrentar cargos de narcoterrorismo, tráfico de drogas y posesión de armas, tras ser capturado por fuerzas de Estados Unidos en Caracas. En su primera audiencia, Maduro y su esposa, Cilia Flores, se declararon inocentes de los cargos y rechazaron las imputaciones. Su próxima comparecencia está programada para el 17 de marzo.



♦♦ **Rendido ante el Perú**
EL CANTANTE BRITÁNICO SAM SMITH SE MOSTRÓ MARAVILLADO DESPUÉS DE UN VIAJE DE DOS SEMANAS POR VARIAS REGIONES DE NUESTRO PAÍS, QUE CALIFICÓ EN REDES COMO "PURA MAGIA".



♦♦ **Habrá secuela.** La actriz Sydney Sweeney confirmó que la exitosa película "La empleada" tendrá una secuela, continuando la historia que la consagró en taquilla. El proyecto avanza con el reparto original.



♦♦ **La agenda de Kast.** José Antonio Kast, presidente electo de Chile, llegó a Lima para reunirse con el presidente José Jerí, en una visita enfocada en cooperación bilateral y soluciones a la crisis migratoria regional.

“
SOY MUCHO DE COMERME
LAS COSAS, DE GUARDARME
TODO PARA ADENTRO.
DE COMERME LOS
PROBLEMAS; CAMBIÉ
MUCHO, PERO AÚN SOY ASÍ

Lionel Messi
FUTBOLISTA

El astro argentino dio una entrevista al canal de streaming Luzu Tv.



5,5 millones

DE TURISTAS INTERNACIONALES DEJARON DE VISITAR MACHU PICCHU DESDE EL 2020. SEGÚN UN INFORME RECIENTE DEL INSTITUTO PERUANO DE ECONOMÍA.

5 mil

500 SOLES ES EL VALOR DE LA UIT EN EL PERÚ PARA 2020. SEGÚN LO ESTABLECIDO POR EL MINISTERIO DE ECONOMÍA Y FINANZAS.

1,5 millones

DE DÓLARES PAGÓ ALIANZA LIMA POR EL PASE DEL DELANTERO ARGENTINO FEDERICO GIROTTI. LA COMPRA MÁS CARA DE UN CLUB PERUANO.

Contenido

10/01/26



22

Eterna juventud de una diva pop

Hoy tiene 55 años, pero sus fans aún recuerdan la frescura y encanto de temas como "Lost in Your Eyes" y "Electric Youth". Debbie Gibson se presentará en Lima dentro de pocas semanas, y aquí la recordamos como una figura que anticipó el talento y la autonomía de muchas estrellas adolescentes.

14

El partido aparte de Bruno Pérez

Tras arbitrar la final del Mundial Sub 17 de la FIFA, en noviembre pasado en Catar, el árbitro peruano con mayor perfil internacional nos habla de los retos de este oficio exigente y cargado de pasión y emociones al máximo.



26

Pasión por la res

En Trujillo se encuentra La Estampida, proyecto parrillero que reivindica el valor de la carne peruana con una propuesta de excelencia en todo nivel: desde el ganado hasta la mesa. Su chef, Ricardo Castro, dio cuenta de ello.

06

El justo nexo de España y Perú

Visitamos Casa Sara, en San Isidro, un restaurante donde la tradición ibérica es atravesada por la sazón y los insumos peruanos en una carta de platos realmente imperdibles.



08. Maca Wellness

10. Concurso de afiches

12. Un documental sobre olas

18. La carrera hacia el Óscar

20. Vacaciones útiles para adultos

30. Circo Beat

34. Cuida tu casa de playa

46. Guía de heladerías

49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:
Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:
Oscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
mario.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Victor Idrogo, Ursula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinadora Somos web:
Melvyn Arce

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Fillo

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
[@somoselcomercio](https://www.instagram.com/somoselcomercio)

REDACCIÓN
Jr. Santa Rosa N° 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD
Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Perasas N° 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-8500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

Fotonoticia



EN LA MIRA DE DONALD TRUMP

El ataque del pasado 3 de enero de las fuerzas estadounidenses en Venezuela, que consiguió sacar del poder a Nicolás Maduro, parece haber envalentonado al presidente Donald Trump. Fiel a su estilo, el mandatario amenazó con eventuales intervenciones en Cuba, Irán, México, Colombia y Groenlandia.

Este último caso resultó particularmente polémico en los últimos días pues ha provocado el rechazo de Dinamarca (que administra la mencionada región) y de otros países europeos que habían sido regulares aliados de EE.UU. Sobre Groenlandia, la Casa Blanca ha informado que Trump evalúa hacer una oferta para comprarla, pese a la negativa de las autoridades y de la población de la isla. Sin embargo, el polémico presidente no ha descartado el uso de la fuerza si no encuentra respuesta a sus anhelos.

Por su lado, el secretario de Estado de EE.UU., Marco Rubio, anunció que se reunirá la semana próxima con diplomáticos daneses para conversar sobre el asunto que, seguramente, seguirá dando mucho que hablar. //



1. LA SUPERFICIE DE LA ISLA DE GROENLANDIA, ADMINISTRADA POR DINAMARCA, ES SUPERIOR AL DEL ESTADO MÁS GRANDE DE EE.UU., ALASKA. ES CONOCIDA POR SU RIQUEZA MINERAL.

2. EL PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS, DONALD TRUMP, EVALÚA HACER UNA OFERTA DE COMPRA DEL TERRITORIO, Y NO HA DESCARTADO LLEVAR A CABO UNA OPERACIÓN MILITAR PARA TOMAR SU POSESIÓN.

Gastronomía

Casa Sarao: cuando España se deja tocar por el Perú

Dirección: Av. Las Begonias 457, San Isidro

924 238 911

@casasarao.pe

Más que un restaurante español, Casa Sarao es la propuesta de un cocinero peruano que entiende la tradición ibérica y decide filtrarla por su propia memoria y sazón.

MARISSA CHIAPPE

FOTOS:
CRISTINA HARA

Hay restaurantes que se explican mejor desde la intención que desde la etiqueta. Casa Sarao, el restaurante de cocina española del grupo Intursa, liderado por Jorge Muñoz, pertenece a esa categoría. Llamarlo "restaurante español" sería quedarse corto; reducirlo a "cocina criolla", impreciso. Lo que ocurre aquí es una fusión española-peruana consciente, pensada y ejecutada por alguien que conoce ambas cocinas.

Muñoz no llega a este proyecto desde la improvisación. Su paso por Pakta —una estrella Michelin— y por Astrid & Gastón dejaron huella. Su estancia en Barcelona le permitió recorrer otras cocinas de España y entender con precisión tortillas, arroces y guisos. En todos sus proyectos hay un patrón

reconocible: dominio del producto marino y una sazón que remite al norte del Perú sin nostalgia impostada.

La carta de Casa Sarao confirma esa lectura. Hay aciertos grandes y sostenidos. Una tortilla de papas melosa. Una ensaladilla cremosa, con una mayonesa que liga sin ahogar y una acidez bien calibrada. Carrilleras que se deshacen con la cuchara. Un pollo en pepitoria fiel al espíritu del plato, con una salsa untosa, profunda, pero ligera. Y un cochinitillo de piel crocante y carne tierna. Una fideuá con un socarrat (algo parecido al concolón) sutil. El pulpo a la gallega respeta la tradición, pero la papa canchán lleva ventaja a la gallega. Se agradece, además, el uso del verdadero pimentón de la Vera; no es un detalle menor, sostiene el plato.

Los langostinos al ajillo, en cambio, se apartan deliberadamente del canon: hay ají en el aderezo y el ajo deja de ser protagonista. Es una versión aciriollada que desplaza la referencia original. La decisión es clara; el resultado, puro sabor.

Pero hay ausencias que no deberían permitirse. La gilda —pintxo clásico del País Vasco— requiere tres ingredientes: aceituna verde, anchoa y guindilla (ligeramente picante). Sin uno de ellos, no es una gilda. Venden guindillas en Lima, importadas y locales; incluso la Universidad Agraria las produce. Su ausencia no tiene excusa.

Para quien busque una experiencia española más ortodoxa, hay jamón de bellota y chorizo ibérico. Para quien quiera entender el cruce de caminos, un cebiche de conchas y un tiradito de almejas y pescado con leche de tigre al ajo blanco explican mejor el espíritu del lugar. Esto no es cocina criolla ni pretende serlo: es cocina española atravesada por ajíes, papas y memoria peruana.

El cierre mantiene la coherencia. Churros con manjar. Tarta de queso al estilo vasco, con quesos andinos. El gesto final confirma la idea inicial: tomar una tradición y acercarla a lo nuestro, sin romperla.

Todo funciona, o casi. La arquitectura del local no acompaña. En



LA FIDEUÁ ES UN PLATO TÍPICO VALENCIANO QUE AQUÍ SE LOGRA MUY BIEN. FIDEOS PREVIAMENTE TOSTADOS, COCIDOS EN UN CALDO DE MARISCOS.



EL TINTO DE VERANO ES UN CÓCTEL REFRESCANTE HECHO CON VINO TINTO Y SODA. AQUÍ LE PONEN VERMUT ROSSO Y BRANDY DE CEREZAS.



EL CHURRO SE SIRVE EN UNA GENEROSA PORCIÓN, CON SALSA DE CHOCOLATE Y MANJAR.

Para tomar en cuenta

OTROS PROYECTOS

Jorge Muñoz dirige Oqre, en el hotel Monasterio (Cusco). Casa Garbo, Damián y Makaha Sunset Club.

DE TAPAS Y CAÑAS

En Casa Sarao se sirven cañas. Cervezas muy frías directamente de barril. Acompáñalas con sus tapas para la experiencia completa.



JORGE MUÑOZ ESTUDIÓ EN EL CETT DE BARCELONA Y EN LE CORDON BLEU DE PARÍS.

redes, Sarao se presenta como una fiesta: ritmo de tablaeo, energía, bullicio. En sala, en cambio, el espacio resulta frío y distante. Columnas de fierro y un diseño diáfano que no dialoga con una cocina que pide cercanía, calor, algo más emocional. Por más firmas y recuerdos que intenten habitarlo, el espacio no termina de abrazar al contenido.

Casa Sarao no es el lugar para quien busque cocina española sin interferencias. Sí lo es para quien quiera entender cómo un cocinero peruano, que conoce bien la cocina ibérica, decide hacerla pasar por su propio filtro. Y justamente ahí está su mayor riqueza. //



1. SARAO ES UNA EXPERIENCIA QUE SE DISFRUTA MEJOR SI SE PIDE TODO PARA COMPARTIR. 2. SIRVEN LOS TÍPICOS BOCATOS: DE CALAMARES, DE LOMO CON PIMIENTO Y DE BACON CON QUESO. 3. LA CARRILLERA GUISADA CON SALSA AL VINO SE DESHACE. VIENE CON PURÉ DE PAPAS AL AJÍ AMARILLO.

FOTOS: ISTOCK

BienestarMACA
BUSTAMANTE
@macawellness

Vitamina D: Cómo usar a tu favor la “vitamina del sol”

Aunque ya entramos de lleno al verano, muchas personas padecen de deficiencia de esta importante vitamina que regula defensas, músculos y el estado de ánimo. Conoce aquí las claves para que no falte en tu vida.

La vitamina D en realidad funciona más como una hormona. Y no cualquier hormona. Es una de las grandes jefas silenciosas de tu cuerpo. Regula huesos, defensas, músculos, inflamación... y sí, también el estado de ánimo. Nada mal para algo que, en teoría, obtenemos solo con salir al sol. Y justo ahí empieza la gran contradicción: estamos en pleno verano... y aun así, muchas personas tienen deficiencia. ¿Cómo es posible? Vamos por partes.

¿Qué es la vitamina D y qué hace en tu cuerpo? La vitamina D es clave para muchas funciones:

- La absorción de calcio y fósforo, fundamentales para huesos y dientes fuertes.
- El buen funcionamiento del sistema inmune (menos infecciones, mejor respuesta inflamatoria).
- La salud muscular, fuerza y prevención de caídas.
- La salud hormonal y metabólica.

Pasar mucho tiempo encerrados en la casa o la oficina es contraproducente. Hay que asomarse a la ventana o salir a dar una vuelta a la manzana de vez en cuando.

• La modulación del estado de ánimo (sí, también juega un rol en depresión y fatiga). Maravillosa, lo sé.

¿DE DÓNDE LA OBTENEMOS?

Aquí viene el 'plot twist': la principal fuente de vitamina D no es la comida, es el sol. Pero ojo al piojo! No es que el sol tenga vitamina D per se y te la "pase" por bluetooth. Lo que hace el sol es activar una fábrica que ya tienes en la piel. Te explico paso a paso:

1 El sol emite rayos, pero los que nos interesan para este propósito son los UVB.

2 Tu piel los recibe. Cuando estos rayos UVB tocan tu piel descubierta (brazos, piernas,

TOMARSE ENTRE 10 Y 20 MINUTOS DE EXPOSICIÓN AL SOL DIRECTO EN BRAZOS Y PIERNAS, DE 3 A 4 VECES POR SEMANA, ES BASTANTE RECOMENDABLE.

TAMBIÉN PODEMOS ENCONTRAR VITAMINA D EN PESCADOS COMO LA SARDINA, EL BONITO O EL SALMÓN, EN LA YEMA DEL HUEVO Y EN EL HÍGADO DE RES.



3 espalda), ocurre la magia. Tu cuerpo fabrica vitamina D. En la piel hay una sustancia llamada 7-dehidrocolesterol (nombre feo, función hermosa). El sol la transforma en vitamina D3.

4 El hígado y los riñones hacen el "acabado final". Esa vitamina D3 viaja por tu cuerpo, pasa por el hígado y luego por los riñones, donde se convierte en la forma activa que tu cuerpo realmente usa.

Entonces, ¿cuál es el problema?

Por un lado, pasamos mucho tiempo en interiores, en trabajos de oficina, sin asomarnos

ni siquiera de casualidad a la ventana o salir a dar una vuelta a la manzana. Por otro lado, usamos bloqueador, que sí, es necesario, pero bloquea la síntesis de lo que te expliqué más arriba. Y hay quienes evitan el sol por miedo al daño solar.

Y en cuanto a alimentación, las fuentes son pocas y muchas veces no forman parte de nuestro día a día (o siquiera semana). La encontramos en pescados grasos (sardina, bonito, salmón), en la yema de huevo (y ahí vas tú botando las pobres yemas), en el hígado de res, y en alimentos fortificados (leches, algunas bebidas vegetales). Pero ojo al piojo otra vez! Con la dieta sola es difícil cubrir los requerimientos.

¿Qué hacemos?

Para empezar, puedes aprovechar estos días soleados y exponerte al sol de manera inteligente: 10-20 minutos de sol directo en brazos y piernas, de 3 a 4 veces por semana.

Idealmente antes de las 11 am o después de las 4 pm.

Sin bloqueador durante ese breve tiempo (luego sí, con protección).

No se trata de quedar como camarón, se trata de una exposición consciente. ¿Y los suplementos? ¿Todos los necesitamos? No todos, pero muchas personas sí. Especialmente personas con poca exposición solar, adultos mayores, con problemas digestivos o de absorción, y mujeres en etapas hormonales clave (perimenopausia, menopausia). La única forma real de saberlo es con un examen de sangre (25-OH vitamina D). Suplementar sin saber puede no ser necesario, y hacerlo bien —en dosis y forma adecuada— marca la diferencia.

Tu cuerpo sabe hacer vitamina D, solo necesita sol, constancia y un poco de intención. Aprovecha el verano, sal al sol con criterio y deja que tu biología haga lo suyo. //

Concurso

HUELLAS PIONERAS

El año pasado fue la arqueóloga nacionalizada peruana María Reiche y este 2026 le toca a la figura de Elena Izcue ser la protagonista del concurso de afiches Mujeres Pioneras del Perú, creado por ADN (Asociación de Empresas de Diseño del Perú) y el Goethe-Institut Perú, con el objetivo de resaltar a las peruanas cuya obra y legado deberían tener mayor visibilidad, sobre todo para las nuevas generaciones.

Elegir a Elena Izcue ha sido clave para este concurso, pues estamos frente a una pionera del diseño gráfico y textil que, alrededor de los años veinte del siglo XX, llevó el diseño peruano inspirado en la iconografía prehispánica a los salones de New York y París. "Necesitamos figuras donde los peruanos nos miremos reflejados a través del mundo del diseño. Ahora más que nunca, con el acceso a redes sociales de las nuevas generaciones, estamos siempre buscando referencias. Lamentablemente, se mira más afuera que hacia adentro. Hace 100 años, Elena Izcue miró el rico pasado gráfico de los antiguos peruanos: los paracas, los mochicas, los incas, e hizo el ejercicio más simple que hace un diseñador: dibujar", refiere Charly Salinas, presidente de ADN y uno de los impulsores del concurso. Además de registrarlo en papel, lo trasladó a la tela: "No solo hizo diseño gráfico, estaba haciendo diseño de moda y tuvo una exposición en París donde puso el nombre del Perú en boca de todos".



ELENA IZCUE CON SUS CUADERNOS "EL ARTE PERUANO EN LA ESCUELA", QUE SE EXHIBIRÁN EN EL GOETHE-INSTITUT PERÚ. LA IMAGEN PERTENECE AL FONDO ELENA IZCUE Y FUE UNA DONACIÓN DE ELBA DE IZCUE JORDÁN.

MUSEO DE ARTE DE LIMA. ARCHIVO DE ARTE PERUANO



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

¡Atención! La convocatoria del concurso de diseño 2026 Mujeres Pioneras del Perú estará abierta desde el 25 de enero al 28 de febrero. Este año, la figura homenajeada es la artista gráfica Elena Izcue, con el propósito de reconocer su valor artístico y como promotora de la identidad peruana.



¿Cómo participar?

Los únicos requisitos para participar en el concurso de diseño 2026 "Mujeres pioneras del Perú" es ser mayor de edad y residir en el país. Las bases se encuentran en el link goethe.de/peru/concurso-mujeres-pioneras. La postulación será anónima. La fecha de cierre es el 28 de febrero. El premio al afiche ganador es de S/1.800 y un Kit Gold de Faber Castell. La premiación e inauguración de la exposición con los afiches elegidos será el 12 de marzo.

AFICHE GANADOR (AL MEDIO) Y FINALISTAS DE LA EDICIÓN 2025, QUE BUSCÓ HOMENAJEAR A LA MATEMÁTICA Y ARQUEÓLOGA MARÍA REICHE, FAMOSA POR CUIDAR Y ESTUDIAR COMO NADIE LOS MISTERIOS DE LAS LÍNEAS DE NASCA.

AFINAR LA DEMANDA

Salinas señala que estamos viviendo una época en donde hay casi tantos estudiantes de diseño como de administración de empresas. Es una carrera de alta demanda: "Deberíamos ser un 'hub' de diseño en la región. Por ello, este concurso busca elevar el nivel del diseño en el país". Alrededor de la convocatoria se ha organizado una conferencia virtual con la especialista Elise Chagas (12 de febrero), donde se resolverán también dudas del concurso. El jurado está conformado por el ilustrador Ismael Carrillo; la diseñadora y único miembro peruana de la prestigiosa AG, Verónica Majluf; y los diseñadores gráficos Andrea Zorrilla y Diego Dávila.

Aunque todavía se conoce poco del aporte de Elena Izcue al arte y a la educación peruana, con este concurso se espera que más personas se interesen en conocer su trayectoria, la misma que miró al Perú, a su simbología y a sus culturas en busca de inspiración y un discurso propio. //

Historias

Lejos de los clips virales, una cinta de surf peruana se gesta en pausa y construye un relato cinematográfico como una oda al mar, la música y los lazos irrompibles que se forman con las olas de testigos.

CELESTE PÉREZ

FOTOS:
ANTONIO QUIJANO

Reyes de las olas

Durante años, el surf circuló en redes como una sucesión de clips vertiginosos pensados para enganchar lo que dura un 'scroll'. La película peruana "Down & Out South" nace, justamente, como una respuesta a ese formato efímero. "La idea nació de las ganas de dejar de hacer clips de un minuto para Instagram, que luego se olvidan al día siguiente", reflexiona sobre el punto de partida Antonio Quijano, editor del filme. Para dar vida al sueño, el experto audiovisual y apasionado por las olas tomó como aliados a talentos peruanos ya conocidos: Joaquín del Castillo, Álvaro Malpartida y Alonso Correa. ¿El objetivo? Más claro que el agua: "Teníamos que hacer algo real, una película de surf de verdad, con narrativa y una estética potente", dice a Somos.

Aunque Quijano creció en el mundo de la publicidad (con su productora Titán), este proyecto es algo que considera profundamente personal. "Mi corazón está en el mar, así que quería aplicar toda esa calidad técnica en esa pasión", señala. El resultado es

una cinta que apuesta por el lenguaje cinematográfico para contar el surf no solo como deporte, sino como experiencia, riesgo continuo y contemplación.

Filmar en destinos como Sumba o Mentawai (Indonesia) implicó desafíos reales. "La logística y el riesgo fueron constantes", cuenta. "Tuvimos caídas feas contra corales y el presupuesto siempre es una pelea cuando quieres hacer algo de este nivel de forma independiente", añade. A eso se sumó otro reto menos visible, pero igual de complejo: lograr que los surfistas rindieran al máximo frente a cámara, en olas exigentes, mientras todo el equipo estaba sincronizado. Sumamente complejo, pero no imposible.

AL RITMO DEL MAR

Uno de los grandes diferenciales de la película está en su trabajo sonoro. Para Quijano, hay una falla en el género que es evidente: "El error común es poner rock de inicio a fin". En cambio, aquí el surf en Indonesia se retrata también desde la calma. "Tiene momentos que invitan a una calma absoluta, a la contemplación", precisa, como quien pasa de la potencia de los rollers a la quietud de un atardecer en el bote.

La edición musical fue un ejercicio de escucha y renuncia. Sobre "Natural Mystic", Quijano confiesa: "Al principio, yo estaba un poco cerrado porque sentía que podía ser un cliché del surf". Sin embargo, al verla integrada

en las imágenes, entendió que la canción cobraba un significado nuevo, más profundo. Para él, su rol, también como director, fue claro: "Dejar de lado las ideas iniciales y escuchar lo que la imagen te está pidiendo a gritos", comenta como lo que fue una especie de mantra.

El mensaje que atraviesa la película va más allá del mar. "Lo nuestro es de clase mundial", afirma Quijano, convencido de que el público necesita ver ese nivel para creerlo. Difundir el surf, explica, es clave porque "es parte de nuestra identidad", pero todavía falta consolidarlo como industria y plataforma para nuevas generaciones. De momento, su trabajo va abriendo paso. //



"NO HAY NADA COMO VER ESOS TUBOS GIGANTES EN PANTALLA GRANDE RODEADO DE LA COMUNIDAD", DICE QUIJANO, EDITOR Y DIRECTOR DEL FILME.

LA CINTA FUE RODADA EN INDONESIA, EN DESTINOS COMO SUMBA Y MENTAWAI, ICÓNICOS EN EL SURF MUNDIAL.

Dónde verla

♦♦ "Down & Out South: The Movie" se estrenó oficialmente el pasado 28 de noviembre, con proyecciones en Bali y Lima. Aunque ya se encuentra disponible para verla desde la comodidad de casa vía YouTube, en el canal Surftuna, el director no descarta más proyecciones a futuro para compartir la cinta en comunidad. Puede enterarse más vía redes sociales, en los perfiles de los surfistas: @joaquindecastillo, @malpatish y @alonsocorrea

TRAS PRESENTACIONES EN BALI, LIMA Y OTROS PUNTOS, LA PELÍCULA YA ESTÁ DISPONIBLE EN YOUTUBE COMO "DOWN & OUT SOUTH: THE MOVIE".



“Para vivir del arbitraje debes llegar a la élite”

Primer y único árbitro peruano en dirigir una final de Mundial, el réferi, que estuvo cerca de ser futbolista, cuenta lo que fue estar en el histórico Portugal - Austria Sub 17. También repasa las dificultades de seguir esta carrera en el país.

BRUNO PÉREZ



JULIO VIZCARRA

FOTO:
JOEL ALONZO

Nadie sueña con ser árbitro en una final, ni siquiera Bruno Pérez. Alguna vez fue prospecto de extremo veloz y alimentó el anhelo de ser futbolista dejándose llevar por la alegría de Ronaldinho y la elegancia de Zinedine Zidane. Con el tiempo, tuvo que aprender a perseguir el balón entre pies ajenos y a entender que este es un oficio que se ejerce en soledad. Entonces empezó otra carrera, menos visible y más exigente. La gloria llegó en su forma más silenciosa: juez principal en la definición del Mundial Sub 17 de 2025. Aquel jueves 27 de noviembre, en medio del ruido, el vértigo y la urgencia del partido en el impresionante estadio Khalifa, en Catar, el peruano respiraba distinto. Sabía que su trabajo sería invisible si estaba bien hecho y eterno si fallaba; pero también que

ya había escrito una nueva historia.

“No cualquiera hace una final del mundo. Para el Perú es la primera vez, es algo histórico. Lo tienes bien merecido. Recuerda: acá no hay banderas. Vamos a apoyar al que nos guste y tú eres muestra de ello”. Con esas palabras, el presidente de la FIFA, Gianni Infantino, aprobó la actuación de Pérez. Mientras lo escuchaba, el árbitro nacional gritaba por dentro. Apretó con más fuerza la medalla de oro colgada de su cuello, como si ese gesto lo ayudara a mantenerse firme sobre el podio. “Escucharlo fue muy alentador”, nos confiesa. “Me dijo que habrá un seguimiento a mi trabajo. Eso me motivó más”.

Este capítulo del arbitraje peruano empezó a escribirse dos años antes, en la Copa del Mundo Sub 17 de Indonesia. Allí, el juez se despidió en octavos de final, un límite que dejó preguntas abiertas. Por eso, el torneo de Catar no era solo una nueva designación, sino una prueba: medir su crecimiento y saber en qué punto estaba su carrera. “Era un reto,

ya que tenía que superar lo hecho en el Mundial pasado”, explica el réferi de 34 años. “Mi objetivo, siendo realista, era llegar por lo menos a cuartos. Si existía la posibilidad de una semifinal, significaba un logro inmenso para mí y para nuestro arbitraje”.

UNA ELECCIÓN MUY EMOTIVA

Desde que supo que dirigiría su segundo Mundial consecutivo, Bruno Pérez empezó a prepararse distinto. Ocurrió mes y medio antes del viaje, cuando entendió que no bastaba con estar bien: había que llegar mejor. Ajustó su trabajo físico, buscó reducir su porcentaje de grasa y afinar el ritmo para una competencia que reunía a 27 árbitros de seis confederaciones, varios de ellos habituales en la Champions League. “Estaban también los del país anfitrión, que tiene mucho peso político”, sostiene.

Conforme avanzaba el campeonato, el peruano iba clasificando, como si se tratara de una selección más. Tras dos partidos en fase de grupos, fue designado para la ronda de 16 y luego actuó

PÉREZ ES UNO DE LOS ÁRBITROS PERUANOS CON MAYOR PROYECCIÓN. A LOS DOS MUNDIALES SUB 17 SUMA EXPERIENCIAS EN UN PREOLÍMPICO, COPA LIBERTADORES Y SUDAMERICANA.



BRUNO PÉREZ (AL CENTRO) ANTES DE LA FINAL DEL MUNDIAL SUB 17, QUE TUVO TERNA PERUANA, LEONAR SOTO (EXTREMO IZQUIERDO) Y JOSÉ CASTILLO (PRIMERO DE LA DERECHA) FUERON JUECES DE LÍNEA.

BRUNO PÉREZ VIVE EN SAN BARTOLO, EN DONDE REALIZA TODA SU PREPARACIÓN. ENTRENA MUSCULACIÓN Y SUELE CORRER EN EL MALECÓN O EN PUNTA NEGRA.



JOEL ALONSO

“
EL ÁRBITRO
SUDAMERICANO
DIRIGE EN
CUALQUIER PARTE
DEL MUNDO. NO SÉ
SI LOS COLEGAS
DE OTROS
CONTINENTES
PUEDAN HACER LO
MISMO. ES UNA
REALIDAD

Bruno Pérez
ÁRBITRO FIFA

como cuarto árbitro en octavos. Cuando aguardaba la nominación para cuartos de final, llegó el temido corte. “Te mandan un correo agradeciéndote por la participación y al día siguiente te regresan. Sé lo que se siente eso”, cuenta. “Esperé toda la mañana. Veía cómo otros compañeros se despedían, pero en mi bandeja no había nada. Entonces me dije: ‘Estoy en cuartos. Ya hice más que en el Mundial pasado’”.

Arbitrar en esa instancia reducía al mínimo las posibilidades de seguir dirigiendo, con tan poco torneo por delante. Doce árbitros para apenas cuatro partidos. El peruano esperaba encontrar algún mensaje en su correo electrónico. No llegó. Nervioso y cargado mentalmente por la posibilidad real de una final, buscó refugio en su ángel más cercano. “La noche previa a la nominación le escribí una cartita a mi hija, que falleció cuando nació. Le pedí que me ayudara”, relata. “El día de la elección cruzaba los dedos y pensaba en ella. Cuando Pierluigi Collina —considerado uno de los mejores árbitros de la historia—, dijo mi nombre, tuve que controlarme. Me repetía que mi hija me había hecho el milagro”.

Diez años después de decidir formar parte del equipo al que siempre pifian, Bruno Pérez corre en la élite del fútbol. Una lesión en el hombro lo apartó de las bandas, pero no del juego. Cambió el vértigo del extremo por el protagonismo silencioso de quien controla el partido. “Estuve a punto de llegar”, recuerda. “Con esa para, aproveché en estudiar para ser entrenador y todo lo que es preparación física. Un amigo árbitro,

bastante cercano, me convenció de probar suerte. Al principio no me veía ahí, porque toda la vida jugué”, señala.

Empezó en categorías menores y, empujado por su espíritu competitivo, quiso estar cada vez en partidos más importantes. Así se convenció de hacer carrera y perseguir un objetivo claro: convertirse en árbitro FIFA. “Me dediqué poco a poco, porque al inicio trabajaba en otro rubro”, comenta. “Tuve que dejarlo. Los viajes no te permiten estar pidiendo permiso. Me enfoqué y subí bastante rápido”.

Si dentro de la cancha ser árbitro ya supone una carga, fuera de ella la dificultad se mantiene. En el Perú hay una buena cantidad de réferis, pero muy pocos partidos. Ese desequilibrio impide conformar a todos y vuelve aún más complejas las etapas iniciales de la carrera, donde el arbitraje resulta poco rentable. “No es que tengas asegurados uno, dos o cuatro partidos al mes”, dice Pérez. “A medida que vas escalando y llegas a lo más alto, a ser FIFA, recién se vuelve una carrera. Antes es una ayuda económica importante. Cuando alcanzas la élite, ahí sí puedes vivir del arbitraje, como ahora lo hago y trato de dedicarme por completo”.

En este año de Copa del Mundo, Bruno Pérez sabe que cada partido vuelve a ser una evaluación. Y quiere seguir en la mira del máximo ente del fútbol. //

• Tema de la semana

ENTRE LOS MEJORES

Ignacio Buse ingresó al top 100 del ranking ATP, un hito que lo consolida como nuestra principal carta en el circuito internacional del deporte blanco. ¿Qué retos vienen para él?

POR:
JORGE CHÁVEZ

Desde el último lunes, Ignacio Buse figura oficialmente entre los 100 mejores tenistas del mundo. El ranking ATP confirmó su ingreso al top, sumándose a la privilegiada lista que integran Jaime Yzaga, Pablo Arraya, Carlos di Laura, Lucho Horna y Juan Pablo Varillas, como los únicos peruanos en alcanzar esa instancia en el circuito.

Su ascenso responde a la sólida temporada que tuvo en 2025. Formado en Europa y con una planificación clara, Buse fue sumando puntos clave en el circuito Challenger y compitiendo ante rivales mejor ubicados. Su tenis, sólido desde el fondo de la cancha, combina potencia controlada, buena lectura táctica y una madurez que hoy lo distingue dentro de su generación.

El ingreso al top 100 abre ahora un nuevo horizonte. El desafío será sostenerse: defender puntos, gestionar el desgaste físico y mental, y adaptarse al ritmo del ATP Tour, donde no hay margen para la irregularidad. Buse apunta a disputar los cuadros principales de los torneos de Grand Slam, una experiencia que marcará otro salto en su carrera. Jugar en Australia, Roland Garros, Wimbledon o el US Open no solo implica enfrentar a la élite, sino también adaptarse a escenarios de máxima exposición y exigencia.

IGNACIO BUSE, EN ACCIÓN DURANTE UN PARTIDO DEL CIRCUITO PROFESIONAL. EL TENISTA ATRAVIESA UN MOMENTO CLAVE EN SU CARRERA INDIVIDUAL Y COMO EL MEJOR REPRESENTANTE PERUANO EN LA COPA DAVIS.



En ese contexto, la Copa Davis aparece como una prueba clave. Buse asumirá un rol protagónico dentro del equipo peruano que enfrentará a Alemania en la primera ronda del torneo de selecciones, entre el 6 y el 8 de febrero, en la ciudad de Düsseldorf. “La sensación de jugar por mi país me fascina, pero a la vez es una gran responsabilidad, porque tienes a toda una nación detrás”, sostuvo la primera raqueta nacional en una entrevista con esta revista.

Con 21 años, Ignacio Buse ya cruzó una frontera que pocos tenistas peruanos han logrado atravesar. El ranking lo ubica hoy entre los cien mejores del mundo, pero el verdadero examen recién comienza. //

1. LA CINTA "HAMNET" CUENTA CON LAS ELOGIADAS INTERPRETACIONES DE PAUL MESCAL Y JESSIE BUCKLEY.

2. "NO OTHER CHOICE" DE PARK CHAN-WOOK SE ALISTA PARA SU ESTRENO EN CARTELERA.

3. EL BRITÁNICO RALPH FIENNES REGRESARÁ A SALAS ESTE MES CON "28 AÑOS DESPUÉS, EL TEMPLO DE LOS HUESOS".

1

2/

POR:
ÓSCAR GARCÍA



LAS NOMINADAS

Para quienes prefieren ponerse al día desde casa, varias de las películas vinculadas a la temporada de premios ya tienen —o pronto tendrán— recorrido en plataformas de streaming, aunque la disponibilidad sigue siendo desigual. En la categoría de musical o comedia, "Bugonia", de Yorgos Lanthimos, apunta a incorporarse al catálogo de HBO Max tras su paso por salas, mientras que "Una batalla tras otra", de Paul Thomas Anderson, ya puede verse tanto en HBO Max como en servicios de alquiler o compra digital como Apple TV. Títulos como las dos películas de Richard Linklater ("Blue Moon", "Nouvelle Vague", así como "Marty Supremo" y "No Other Choice" todavía no cuentan con una plataforma confirmada.

En mejor película dramática, "Frankenstein", la ambiciosa versión de Guillermo del Toro del clásico de Mary Shelley, ya está disponible en Netflix, mientras que "Pecadores", de Ryan Coogler, puede verse en

3/

HBO Max.

"Fue solo un accidente", distribuida por MUBI, continúa su recorrido en salas y es de esperar que se incorpore próximamente a dicha plataforma. También en HBO Max se encuentra la cinta de terror "La hora de la desaparición", que le valió a Amy Madigan el premio a mejor actriz de reparto en los Critics Choice. Ella también tiene una nominación en estos Globos de Oro.

Netflix, por su lado, concentra varios títulos ligados a la temporada: "Jay Kelly", con George Clooney, nominado a mejor actor, "Train Dreams", con Joel Edgerton, también nominado, y la sensación infantil "K-pop Demon Hunters", ganadora del Critics Choice a mejor película animada.

En la plataforma de Apple TV puede verse "F1", la cinta de acción protagonizada por Brad Pitt, que compite en la categoría de mejor banda sonora, mientras que en Amazon Prime Video destaca "After the Hunt", de Luca Guadagnino, con Julia Roberts, que aspira este domingo a la categoría de mejor actriz.

4/

5/

5. LA NUEVA ADAPTACIÓN DE "CUMBRES BORRASCOSAS" LLEGA EN FEBRERO AL PERÚ.

4.

"MARTY SUPREMO" CUENTA CON LA PREMIADA PERFORMANCE DE TIMOTHÉE CHALAMET.

Cine

Enero es el mes favorito de los cinéfilos. Con los blockbusters en pausa, la cartelera se abre a dramas, comedias independientes y películas firmadas por directores consagrados, justo cuando arrancan los grandes premios. Un recorrido por algunas de las cintas más esperadas de 2026.

TEMPORADA DE PREMIOS

Con cada inicio de año empieza la verdadera temporada alta para los amantes del cine. Mientras los grandes estrenos de acción y las franquicias de diciembre toman un respiro tras el cierre del calendario, las salas comerciales y las plataformas comienzan a recibir películas modestas, pero no pequeñas: aquellas que han concentrado la conversación cinéfila de los últimos meses. Muchas de ellas llegan recién a Latinoamérica luego de su paso por los grandes festivales europeos. Hablamos de dramas contenidos, comedias independientes y las nuevas obras de los directores consagrados. Varias de estas producciones competirán en las principales premiaciones de los primeros meses del año, como las galas de los sindicatos, los Independent Spirit Awards y, finalmente, la entrega del Óscar, el evento más esperado —y mejor promocionado— del rubro.

La temporada de premios cinematográficos arrancó con fuerza la semana pasada en Los Ángeles con la edición 31 de los Critics Choice Awards, una ceremonia que suele anticipar tendencias rumbo al Óscar. En cine, "Una batalla tras otra" fue la gran vencedora al llevarse el premio a mejor película, además de los galardones por mejor dirección y mejor guion adaptado, consolidándose como una de las favoritas de la crítica. La cinta tiene hasta ahora tal empuje que podría valerle a Paul Thomas Anderson su primer Óscar en la historia. Además, Timothée Chalamet se impuso como mejor actor por "Marty Supremo", mientras que Jessie Buckley fue reconocida como mejor actriz por "Hamnet". Entre las sorpresas de la noche, destacó el buen desempeño del cine de terror —o de los dramas con componentes de horror—. Jacob Elordi ganó como mejor actor de reparto por "Frankenstein", y la vetera-

na Amy Madigan fue premiada como mejor actriz de reparto por la comentada "La hora de la desaparición" ("Weapons"), de Zach Cregger. Además, "Pecadores", la fantasía de terror y blues de Ryan Coogler, se llevó el premio a mejor guion original, entre otras distinciones de la noche.

Tras ese primer termómetro que fueron los Critics Choice, la temporada continúa este domingo con los Globos de Oro, que se entregarán en Beverly Hills y podrán verse en Latinoamérica a través de la señal de TNT y la plataforma HBO Max. En la categoría de mejor película dramática, destaca la ya citada "Hamnet", una delicada adaptación literaria centrada en la intimidad de Shakespeare. Junto a ella aparecen "Fue solo un accidente" y "Valor sentimental", dos títulos que llegaron casi en simultáneo a la cartelera peruana en diciembre y que hoy compiten en la misma categoría: la primera, una producción iraní-francesa; la segunda, la sensación noruega dirigida por Joachim Trier, el mismo de "La peor persona del mundo".

Al cierre de esta edición, aún se mantenía en cartelera "Bugonia", la más reciente cinta del director Yorgos Lanthimos, quien ya suma cuatro colaboraciones con su actriz fetiche, Emma Stone. Para las próximas semanas se han anunciado los estrenos de varias películas nominadas, como "Marty Supremo" (22 de enero), "Hamnet" (29 de enero) y "No Other Choice", lo nuevo del coreano Park Chan-wook, prevista para el 15 de enero. Fuera de la competencia por los Globos de Oro, pero igualmente muy esperadas, figuran la nueva adaptación de "Cumbres borrascosas" (12 de febrero), a cargo de Emerald Fennell ("Promising Young Woman", "Saltburn") y la nueva cinta de Danny Boyle, "28 años después: el templo de los huesos", programada para el 15 de este mes. //

Talleres

Nunca es tarde para aprender

Manos a la obra

@nicolizeballosstudio

Nicolle Zeballos Studio ofrece talleres de cerámica pensados como experiencias creativas para adultos. Construcción manual, clases en torno, "pinta tu pieza"... Las propuestas permiten aprender desde cero o disfrutar un momento de pausa. Cada sesión trabaja con cerámica de alta temperatura e incluye snacks y bebidas, convirtiendo el aprendizaje en una experiencia sensorial completa durante el verano 2026. Más detalles via IG o nicolizeballosstudio@gmail.com.



Espíritu rockero

@schoolofrockmiraflores

School of Rock Miraflores presenta Performance Adultos: Verano 2026, un programa para mayores de 18 que enseña música de forma práctica, sin importar el nivel. Los alumnos aprenden tocando en banda, con clases de batería, guitarra, bajo, teclado y canto, plan personalizado, clases privadas y ensayos grupales. El programa culmina con una presentación en un local de rock para vivir la experiencia del escenario. Más información e inscripciones en miraflores@schoolofrock.com.



Ese aprendizaje que quedó en pausa en la niñez puede retomarse en 2026. Este verano, las vacaciones útiles para adultos invitan a explorar desde el baile hasta la cerámica como disfrute y descubrimiento personal.

POR:
CELESTE PÉREZ

Sin prisa

@tejerescoolperu

Lejos de la prisa cotidiana, Tejer es Cool by Michell presenta talleres de tejido a mano para adultos durante el verano 2026. Las sesiones fomentan creatividad consciente, bienestar y concentración, trabajando con fibras naturales de alta calidad. Una experiencia cálida que une aprendizaje, expresión personal y el placer de crear con las manos. Más información al WhatsApp 957 792 020.



Ritmo y tradición

@lasorihuela

Lejos de los moldes rígidos, Las Orihuela propone vivir el folclor desde el movimiento y la alegría. Dirigido por Claudia y Estephany Orihuela, su programa de verano ofrece talleres de danza para adultos con la marinera norteña, las danzas afroperuanas y el folclor como las estrellas de la pista de baile, promoviendo identidad cultural, expresión y bienestar a través de cada paso. Informes en la web lasorihuela.com o al WhatsApp 944 493 343.



Tiernos detalles

@amie_crochet

Amie Crochet es un espacio dedicado a los amigurumis, donde el tejido se vive como pausa y autocuidado. En talleres presenciales para adolescentes y adultos, el crochet se convierte en una experiencia de calma, conexión y creatividad. Ubicado en Miraflores, ofrece un ambiente acogedor para aprender a tu ritmo y disfrutar tanto del proceso como del resultado. Más información en sus [@amie_crochet](https://www.instagram.com/amie_crochet).



Perder el miedo

@ulimaoficial

Tomar decisiones con respaldo financiero es clave para cualquier gestión. El curso de Finanzas para no Especialistas, de la Universidad de Lima, brinda herramientas prácticas para comprender el cálculo financiero, analizar estados financieros y administrar el capital de trabajo. Además, aborda la relación entre ingresos, costos y utilidades, e introduce conceptos esenciales para evaluar decisiones de inversión y fortalecer la liquidez y sostenibilidad en el día a día y en empresas. Más detalles en ulima.edu.pe/educacion-ejecutiva.



El aprendizaje continuo y el compromiso con las prácticas artísticas aún en la adultez estimulan la memoria, la atención y otras funciones cognitivas. ¡Elige tu curso favorito y súmalo a tu rutina!



Cantante, compositora y productora de éxito a los 16 años, la figura de Debbie Gibson (55) es atípica en el pop. La responsable de éxitos como "Lost in Your Eyes" y "Electric Youth" se presenta por primera vez en el Perú este 3 de febrero.



ÓSCAR GARCÍA

FOTOS:
GETTY IMAGES

PRINCESA DEL

POP



DEBBIE GIBSON EN EL ESTUDIO CASERO QUE SE ARMÓ A LOS 14 AÑOS. AHÍ COMPOÑÍA Y ARREGLABA TODA SU MÚSICA. DESTACAN SUS TECLADOS VINTAGE Y LOS PÓSTERS DE ARTISTAS PARA ADOLESCENTES DE AQUELLA ÉPOCA, COMO WHAM! Y PAUL YOUNG.

N a de las escenas más reveladoras de "Eternally Electric", la autobiografía que Debbie Gibson publicó el año pasado, transcurre en una sala de juntas de Atlantic Records donde la desproporción lo dice todo. De un lado de la mesa, una chica de 16 años sentada junto a su madre. Del otro, una docena de ejecutivos trajeados que discuten si esa adolescente tiene derecho a escribir y producir su propia música. En medio de esa tensión, la madre golpea la mesa: "Mi hija puede grabar un disco mejor que nadie". Ella lo sabe porque ha visto a Debbie armar un estudio casero en el garaje de su casa a los 14 años, porque la ha visto componer desde los 5 años. Los ejecutivos siguen sorprendidos. Que una joven artista que todavía va a secundaria pelee por el control creativo de su carrera les parecía una afrenta o una burla.

La edad siempre ha sido un factor paradójico en la música pop. La industria suele apuntar al público adolescente, porque el retorno monetario es inmenso, pero históricamente ha desconfiado de su capacidad para crear. Hoy vemos con naturalidad a artistas como Billie Eilish, quien con 17 años compuso un disco que barrió con los cuatro Grammys principales. También hemos visto a Olivia Rodrigo llegar al número uno con "Drivers License", a los 17. En 1987, ese panorama era casi impensable. Las adolescentes podían cantar, bailar, sonreír para las cámaras y vender millones de discos, pero no se esperaba que escribieran las canciones ni tomaran decisiones en el estudio.

Discografía

♦♦ El debut de Debbie Gibson, compuesto a los 16 años, incluyó los sencillos "Only in My Dreams", "Out of the Blue" y "Foolish Beat". Este último le valió el récord de ser la artista más joven en escribir una canción que alcanzó el número 1 en Estados Unidos.



♦♦ Su segundo disco de estudio fue el más vendido durante cinco semanas en 1989, mientras que la balada "Lost in Your Eyes" fue número 1 por tres semanas. Otros singles de éxito del álbum son "We Could Be Together", "No More Rhyme" y "Electric Youth".

El tiempo, sin embargo, no ha sido amable con Debbie Gibson. Una artista como Madonna, que era algunos años mayor que ella, siempre fue percibida con un toque transgresor que Gibson no tenía ni buscaba. Con Cyndi Lauper, la otra gran cantante de los 80, se llevaban 17 años de diferencia. Claramente era de una liga aparte. Su rival por entonces era otra cantante juvenil, su casi contemporánea Tiffany. Pero la hoy olvidada Tiffany no era compositora. Aun así, la música de Gibson fue recibida con montañas de cinismo por parte del público adulto y la crítica rock que suele deslegitimar las expresiones adolescentes y las considera un entusiasmo pasajero o producto fabricado. Para muchos, su nombre quedó asociado a un fenómeno breve: dos discos exitosos y poco más.

UN SUEÑO QUE DURÓ POCO

Cuando llegaron los años noventa y la adolescencia cambió la miel por la angustia grunge, la inalterable pulcritud de su pop empezó a sonar fuera de época. Gibson encontró entonces refugio en el teatro musical —su otra gran vocación—, mientras seguía editando discos que ya no despertaban el mismo interés. El mundo había dejado de prestar atención al pop hecho por chicas. No volvería a hacerlo hasta algunos años después, con la aparición de Britney Spears, en coordenadas distintas y mucho más sexualizadas que las de los años ochenta.

Antes de sentarse en mesas de negociación, Debbie Gibson cuenta en su biografía que creció en una casa donde hubo un piano antes que un sofá. Su padre era músico aficionado y no perdía oportunidad de transmitirles a sus hijas la pasión por el canto. Nacida en Long Island, compuso su primera

Chicas materiales

♦♦ Las dos grandes figuras que dominaron el pop en los años ochenta fueron Madonna y Cyndi Lauper. La primera aún no era conocida como la Reina del Pop, pero ya tenía ambiciones enormes de realeza. Lanzó su disco debut en 1983, desde una coordenada juvenil, y pronto entendió las ventajas de rodear su propuesta de controversia, desde canciones como "Like a Virgin" hasta videos como el "Like a Prayer". En los años siguientes, se rodearía de productores clave que terminarían de impulsar su proyecto. Cyndi Lauper, en cambio, no era adolescente cuando publicó su hipervendedor "She's So Unusual". Aunque muchos lo desconocían, tenía 30 años al imponer canciones como "Girls Just Want to Have Fun". Su voz se adaptaba con naturalidad a distintos ritmos y géneros, del rock al R&B. Lauper visitó el Perú en 2008 para un recordado concierto en la tribuna norte del Estadio Nacional.



ARRIBA: CYNDI LAUPER, EN SU ÉPOCA DE APOGEO. ABAJO: BILLIE EILISH ES EL EJEMPLO DEL BATALLÓN DE CHICAS DEL POP QUE COMPONEN SUS CANCIONES.



MADONNA FUE FICHADA POR EL SELLO SIRE EN LOS AÑOS OCHENTA, CON 24 AÑOS. EN SU PRIMER DISCO TIENE ALGUNOS TEMAS ESCRITOS POR ELLA. SERÍA UNA FUERZA IMPARABLE DEL POP POR VARIAS DÉCADAS.



DEBBIE GIBSON EN NOVIEMBRE PASADO, DURANTE EL TRADICIONAL DESFILE POR EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS ORGANIZADO POR LA TIENDA MACY'S, EN NUEVA YORK.

canción a los cinco años y pasó la infancia participando en concursos de canto y piano. Tocaba a Beethoven y Mozart en primaria, lo que la hacía ver como un bicho raro, una sensación que la acompañó durante buena parte de su vida escolar. No iba a fiestas, no era la más popular. Era una nerd de la música que, para su regalo de confirmación, pidió un teclado Casio antes que una cadena. Soñaba con ser Elton John o Billy Joel y escribir sus canciones, tocarlas y darles forma desde adentro.

La autobiografía de Gibson es pródiga en detalles menos conocidos, como su lucha contra la ansiedad, que la llevó a consumir xanax desde muy joven. También recuerda cómo debió

lidiar con insinuaciones que hoy resultarían impensables en la era posterior al Me Too. La Debbie Gibson que llegará al Perú este 3 de febrero es distinta a la adolescente que saltaba por el escenario con su pop prístino. Es una artista que ha cantado en los principales teatros de Broadway durante más de tres décadas y que ha compuesto canciones para otros músicos. Gibson siente que esta etapa, en la que el público vuelve a escuchar sus viejos éxitos, combina pasado y presente. A esa sensación la llama 'nostalgia': "No creo que todo lo bueno haya ocurrido en el pasado, pero sí sé que podemos recuperar todas las emociones de nuestra juventud, traerlas al presente y salir al final de la noche con una vitalidad renovada". //



EL CHEF RICARDO CASTRO ASUME UN ROL PRINCIPAL EN LA PROPUESTA DE LA ESTAMPIDA. AL ACOMPAÑAR EL PROCESO DE LOS CORTES NACIONALES DEL CAMPO A LA MESA.



PIERINA DENEGRI DAVIES

FOTO:
ANTONIO MELGAREJO

Desde el engorde del ganado hasta el punto exacto en la parrilla, La Estampida construye una propuesta donde nada se delega y cada detalle se cuida. Liderado por el chef Ricardo Castro y los hermanos Alfonso y Marcos Rebaza, el ambicioso proyecto que nació en La Libertad busca posicionar la carne nacional en su versión prémium y revalorizar la cultura ganadera del norte del Perú.

BIFES DEL NORTE

Ricardo Castro empieza sus días muy temprano. No por rutina impuesta, sino por una curiosidad casi obstinada que, a los 30 años, lo ha llevado a involucrarse en un territorio que muchos cocineros apenas rozan: el origen real de lo que ponen en el plato. Lleva cerca de 15 años cocinando y una década vinculado a La Estampida, una parrilla trujillana que empezó en 2014 como un proyecto pequeño y hoy puede conversar de igual a igual con gigantes de la industria cárnica internacional.

Durante las mañanas, en uno de los establos con los que trabaja La Estampida, Ricardo camina observando terneras jóvenes. No necesita tocarlas ni medirlas: con la vista proyecta su futuro. Calcula cómo será su engorde, qué tipo de infiltración de grasa podrían desarrollar y si alguna tiene el potencial de convertirse en terne-

ra signature, el nivel más alto de calidad que maneja la casa. Durante nuestra visita a Trujillo, fuimos testigos de esa maestría silenciosa que no se aprende solo en la cocina, sino con el tiempo y en el campo.

Ricardo es el chef ejecutivo de La Estampida, el restaurante que en 2025 puso al Perú en el mapa internacional al obtener una medalla de oro en el Campeonato Mundial de Carnes, celebrado en Argentina. Pero viajar a Trujillo nos permitió entender que el premio no nació en la parrilla ni en una receta secreta. Detrás del oro hay una apuesta radical: trabajar carne nacional, proveniente de una raza criolla local, lejos de los nombres que dominan el mercado prémium global —wagyu, angus, hereford— y demostrar que, con conocimiento, cuidado y tiempo, el producto peruano puede competir al más alto nivel.

EL ORIGEN DE UNA IDEA PREMIADA

La historia del restaurante comienza en 2014, cuando los hermanos Alfonso y Marcos Rebaza deciden abrir una parrilla casi como un experimento. Primero fue la carne importada, luego el choque con los precios y la dificultad de acceso. El camino los llevó a mirar hacia atrás en la cadena: primero a los carniceros, luego a los ganaderos y finalmente al animal mismo.

“Retrocedimos en la cadena”, cuenta Alfonso Rebaza, cofundador de La Estampida. En ese retroceso encontraron la ternera criolla: un animal joven, mestizo, poco valorado históricamente en la gastronomía peruana. No era un descubrimiento exótico, sino una continuidad de algo que muchos habían visto siempre, pero sin preguntarse qué podía llegar a ser.

Hoy, La Estampida trabaja con cuatro establos aliados —tres en Trujillo y uno en Huacho—, con los que mantiene una relación constante de acompañamiento y mejora. El objetivo no es solo comprar ganado, sino fomentar mejores prácticas de alimentación, bienestar animal y atención al detalle. Los ganaderos visitan el restaurante, prueban su producto, ven el resultado final y entienden que su trabajo tiene un valor directo en la experiencia del comensal.

DONDE EL TIEMPO Y LA TÉCNICA HACEN SU PARTE

El recorrido continúa en la planta de procesamiento y maduración. Aquí, la carne entra fresca y comienza uno de los procesos más delicados y menos visibles de toda la cadena: la maduración controlada. Cámaras a temperaturas precisas, humedad regulada, ventilación constante y un estricto control sanitario permiten que los cortes desarrollen aroma, sabor y suavidad sin riesgos.

La Estampida trabaja maduraciones que pueden ir desde los 15 hasta los 21 días, dependiendo del animal y del corte que se trate. Algunas piezas pasan por una doble maduración: primero en seco, luego al vacío. Todo se registra, se clasifica y se decide con criterio técnico. No hay improvisación, lo que asegura que cada corte sea especial.



1/



“

LA CARNE PERUANA NO ESTABA EN EL RADAR COMO PRODUCTO PREMIUM. NOSOTROS CREEMOS QUE PUEDE SERLO

Alfonso Rebaza
COFUNDADOR DE LA ESTAMPIDA

1. EN EL LOCAL DE LA ESTAMPIDA SE OFRECE UNA EXPERIENCIA ELEGANTE QUE SE COMPLEMENTA CON VINOS, COCTELERÍA Y UN AMBIENTE ACOGEDOR.

2. LOS HERMANOS ALFONSO Y MARCOS REBAZA SON LOS CREADORES DE ESTA PROPUESTA, QUE EN 2025 GANÓ UNA MEDALLA DE ORO EN EL CAMPEONATO MUNDIAL DE CARNES EN ARGENTINA.

3. LA CARTA DA PROTAGONISMO A CORTES NACIONALES DE CARNE SIGNATURE, COMO EL BIFE ANCHO.



3/

CADA CORTE SE PREPARA AL MOMENTO, BAJO LA SUPERVISIÓN DEL CHEF RICARDO CASTRO.



Ricardo también está aquí. Supervisa cámaras, revisa cortes, evalúa qué piezas irán al restaurante y cuáles se pueden distribuir como signature. La cocina empieza mucho antes del fuego: comienza cuando se decide cuánto tiempo más necesita una carne para alcanzar su mejor versión o si tiene la filtración de grasa adecuada.

EL FINAL DEL RECORRIDO

La experiencia culmina en el restaurante La Estampida. La parrilla no es el inicio, sino el cierre lógico de un proceso largo y minucioso. Sentarse a la mesa aquí es probar algo que, hasta hace poco, parecía reservado para países con tradición ganadera centenaria como Argentina.

Ricardo nos prepara una cata comparativa. Cortes nacionales frente a carnes importadas. La diferencia no está solo en la terneza (suavidad), sino en la frescura, en la profundidad del sabor y en la historia que cada bocado presenta. Es el último eslabón —el más sabroso— de una cadena hecha de esfuerzo, aprendizaje y convicción.

Al final del día, Ricardo vuelve a la parrilla, pero ya no es solo un chef. Es un cocinero que salió del calor intenso y las comodidades de la cocina para involucrarse en cada paso: el campo, la planta, la maduración y la mesa. En ese gesto está el verdadero mérito de La Estampida y de una medalla que no celebra una moda, sino la posibilidad real de construir una industria cárnica peruana de calidad, desde una raza criolla y desde el trabajo colectivo. //

¿Dónde adquirir los cortes?**EN TRUJILLO**

La Estampida se encuentra en Av. El Golf 1300B, Víctor Larco Herrera, La Libertad. Además, afuera del restaurante cuentan con una pequeña carnicería donde se pueden adquirir cortes nacionales: desde pecho o bistec hasta picaña o tomahawk, así como cortes y productos importados.

EN LIMA

Podemos encontrar la ternera signature a la venta en Mercattino (Miraflores) y en La Carnicería de Tito (San Isidro, Miraflores y Surco), con precios entre S/90 y S/130 por kilo.





El 2026 arranca con emocionantes lanzamientos, presentaciones artísticas y más eventos que reúnen a amigos, colegas y parejas. Las postales más destacadas en nuestro recorrido semanal.



1/ Pura sonrisa. Fiorella Flórez en la inauguración de Oscar Lorenzo Café, nuevo escenario de encuentros en San Isidro.

2/ 'Back in black.' Roberto Gutiérrez y Tom Besnardiere acuden al cóctel The Grand Night, organizado por Grupo Santa María, para festejar la apertura de sus departamentos de lujo en Av. Pezet. San Isidro.

3/ De gala. Ornella Puccio y María Grazia Piccone en la cita de Bemberg y El Esteco por Perufarma, donde se presentaron las mejores etiquetas de bodegas argentinas de alta gama. Hotel Intercontinental Real, Miraflores.

4/ Mujeres inspiradoras. Marlene Molero, Vanessa Vásquez y Bianca Parodi en el desayuno navideño solidario de la ONG Perú Pendiente. Hotel Pullman, San Isidro.

5/ De a dos. Derek Castle y Priscila Donayre disfrutaron de The Groovefather, celebración por el aniversario 14 de Groove (compañía de eventos), en Armoni Club. Barranco.

6/ Trago bendito. Daiana Milón y Michael Kuryla, presentes en la ceremonia de descorche de la edición limitada de Black Whiskey B.A.P. Unión 2025. Base Naval del Callao.

7/ Dupla sibarita. Francis Moscoll-Chávez y Kris Collins en el lanzamiento de la nueva carta de Curanderas Bar. San Isidro.

8/ Nuevo rumbo. Eileen y Efraín Wong celebran la apertura de una nueva tienda de Flora & Fauna en el Centro de Lima, frente a la plaza San Martín.

9/ En forma. Francesca Rieckhoff vive la experiencia Wellosophy de Oriflame, en La Rosa Náutica. Miraflores.

¿QUIERES QUE TU EVENTO SALGA EN CIRCO BEAT?

Escribenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe



10/
'Cool kids'. Jair Rosas y Luis Llanos coinciden en la velada de lanzamiento de la nueva carta de Curanderas Bar en San Isidro.

11/
Entre letras y postales. Carlos Llosa, Carol Harrison y Gustavo Rodríguez acompañan a Sonia Cunliffe en su exposición fotográfica "Las monjas y el mar" en el Centro Cultural Inca Garcilaso, Centro de Lima.

12/
Punto de vista. Elegante, Patrica Jenkins Gibson da la bienvenida a su exhibición "Peruvian Abstraction", celebrada en la galería Inca Garcilaso de la Embajada del Perú en Reino Unido, Londres.

13/
'Let's get physical'. Valeria Deltriano y Licett Morizaki, felices en el lanzamiento de batidos Wellosoy de Oriflame, Miraflores.

14/
Mañana deportiva. Jeanet Sosa se sumó a la experiencia de los batidos Wellosoy de Oriflame en La Rosa Náutica, Miraflores.

15/
Mágica velada. Elisa Sarria, Carolina García y Lorena Sarria se juntan en el estreno de la carta de Curanderas Bar, San Isidro.

16/
A tu salud. Fernando Díaz, Karina Betancourt y Pierangeli Dodero en la cita de Bemberg y El Esteco por Perufarma, donde los invitados se deleitaron con las etiquetas de bodegas argentinas de alta gama, Hotel Intercontinental Real, Miraflores.

17/
Bondades naturales. Erasmo y Efrain Aguilar, contentos en la apertura de la nueva tienda de Flora & Fauna frente a la plaza San Martín, Centro de Lima.

18/
Paz y amor. Adolfo Aguilar destaca en la inauguración de Oscar Lorenzo Café, en San Isidro.

20/
De fiesta. Priscilla Donayre, Sandra Delgado y Silvana Indacochea en el evento por los 14 años de Groove, en Armoni Club, Barranco.

19/
Regias. Natalia Cruz y Ximena Cornejo se dan cita en el cóctel The Grand Night por Grupo Santa María, para celebrar su nuevo y exclusivo edificio con departamentos de lujo, San Isidro.

Hogar

REFUGIO
MARINO

La idea es encontrar un espacio de relajación y tranquilidad. Que ir a la casa de playa no implique un desgaste mental, sino que se convierta en ese refugio de paz cercano al mar necesario para quienes se sienten agotados de la ciudad y busquen renovar el espíritu, al menos durante los meses de la temporada veraniega.

Así lo sostiene la diseñadora de interiores y miembro del comité consultivo de Expodeco, Margarita Bracamonte (@margaestudio). Durante su trayectoria, se ha dedicado a hacer "casas con alma". "Todo debe tener un sentido y una casa debe abrazarte", nos comenta sobre su enfoque. Empezando por el color, las casas se suelen pintar de blanco porque es de fácil mantenimiento y otorga amplitud, pero recomienda utilizar una tonalidad de blanco y no un blanco puro, que puede ser muy fuerte y poner a las personas en estado de alerta. Aconseja no descartar paredes con microcemento, pues son fáciles de conservar, o alguna pared interna con piedras como la talamoye, con identidad peruana y que se vende por bolsas.

Para las ventanas recomienda las herméticas de PVC en lugar de madera, un material bastante tradicional, pero al que la humedad afecta intensamente. Los marcos de PVC deben ser de color blanco, tal como llegan de fábrica. Otro punto importante es considerar pisos antideslizantes en toda la casa, pues es inevitable caminar sin zapatos o llegar mojados del mar. En la terraza también se consideran piedras naturales para los pisos y sillones de mampostería con cojines de telas resistentes al aire libre y a la suciedad.

"Las casas de playa tienen que ser prácticas, porque les damos uso unos tres meses y luego quedan cerradas. Por ello, otra recomendación es que los muebles

funcionales (como los closets, de baño, de guardado, de cocina) sean de melamina resistente a la humedad". Margarita apunta a la durabilidad y, por lo tanto, a lo menos contaminante para el ambiente, como, por ejemplo, comprar los mejores herrajes del mercado, de acero, para evitar tener que cambiarlos y desecharlos cada año. También recomienda buscar marcas de muebles de larga duración y resistentes a la humedad, así se evita al mismo tiempo tener que cubrirlos con plásticos para protegerlos.

En cuanto a los textiles dentro del hogar playero, Claudia Riva, fundadora de Claudia Riva Home (@claudiarivahome), nos comenta que los más pedidos son



FOTOS: ISTOCK

LA MADERA SE ESTÁ DESCARTANDO CADA AÑO POR SER UN MATERIAL POCO APROPIADO FRENTE A LA HUMEDAD Y LO COSTOSO DE SU MANTENIMIENTO.



EL DESGASTE DE LA PINTURA CON LA APARICIÓN DE MOHO Y SALITRE ES UN DETERIORO CONSTANTE EN LAS CASAS DE PLAYA. SE REQUIEREN PINTURAS ESPECIALES Y UN TRATAMIENTO APROPIADO.



POR:
DIANA GONZALES
OBANDO

Disfrutar de la casa de playa durante la temporada veraniega debería ser uno de los mayores placeres del año. Para ello, las expertas nos aconsejan cómo cuidar y embellecer este cálido espacio, haciéndolo perdurable sin que se vuelva un dolor de cabeza.

REGRESAR A LA CASA DE PLAYA IMPLICA UN SÍNNUMERO DE PREOCUPACIONES: MANTENIMIENTO DE MUEBLES, PISOS, PINTURA. LO MEJOR ES APOSTAR POR MATERIALES DE LARGA DURACIÓN.

Apreciar los detalles

♦♦

Si bien a una casa de playa no es recomendable llevar lienzos, los cusqueños de Cerámicas Kantu y su proyecto de grabados en cerámicos tienen algo interesante para los amantes del arte. Encontrarán grabados de artistas peruanos como José Tola, Alberto Quintanilla, Enrique Polanco y más.

las toallas 100% algodón y sábanas y cubrecamas ligeros, con fibras naturales. "En estos últimos años, se ha apostado mucho por la fibra de bambú en cuestión de ropa de cama. Para temas de dormitorio y habitación, en verano estamos casi siempre con sábanas de bambú. Son termoregulables, mejoran el descanso y son resistentes", nos dice. Además, apuestan por las alfombras de material reciclado (como botellas) con certificación PET, que se pueden mojar y humedecer tranquilamente y lavar una vez o dos veces al año. Para sus clientes, que suelen ser parejas jóvenes que trabajan y buscan dedicarle menos tiempo al cuidado de una casa, este tipo de recomendaciones son las más prácticas en el día a día.

VERDE COMPAÑÍA

Cada hogar debe tener su propia personalidad, un sentido original y si se decora con productos artesanales resistentes, elaborados con manos peruanas, cada rincón tendrá un mayor significado. En la página web de Ruraq Maki (@ruraqmakihechoamano) se tiene el directorio de talleres de comunidades y colectivos de costa, sierra y selva con productos como cestas, artesanías, canastas o incluso hamacas (como la de la comunidad navita Bora de San Andrés). Se encuentran hermosas innovaciones que todos querrán en casa. Solo es cuestión de contactarlos, confirmar la disponibilidad y gestionar el envío.

Las plantas también son vitales elementos que alegran la vista todos los días. ¿Cuán-

♦♦

En el catálogo online de Ruraq Maki (<https://ruraqmaki.pe/node/832>) encontrarán decenas de opciones de productos en fibras vegetales, elaborados a mano, para innovar en su casa de playa este 2026.



les son las más resistentes y apropiadas ante la brisa marina y la humedad? Vanessa Ríos, fundadora y directora de Colibrí – Estudio de Paisajismo (@colibriplant_), considera que las "plantas resistentes al salitre, al viento y a la sequía crean estructuras vivas que protegen, equilibran y suavizan el espacio, al mismo tiempo que aportan textura, color y movimiento". Teniendo en cuenta que nos ubicamos en la costa limeña, propone en el exterior árboles y arbustos como la 'Coccoloba' para formar una barrera vegetal densa, o las 'Bougainvillea', trepadoras con flores de hermoso impacto visual. En el interior, recomienda las 'Strelitzia nicotai' (una de las favoritas por su volumen), la 'Monstera deliciosa' (que genera juego de luces y sombras por sus hojas) o un 'Ficus lyrata', por su elegancia.

Con planificación, apuntando a los mejores materiales y más resistentes, la experiencia en la casa de playa será cada vez de mayor disfrute y menos preocupaciones. //

POR SU AFLORACIÓN INTENSA Y COLORES QUE BRINDAN CALIDEZ, LAS BUGAMBILIAS SON IDEALES PARA LOS JARDINES PLAYEROS.

TEJIDO EN FIBRAS VEGETALES DE LA ACEDES-PERÚ, DE HUACHO. CONTACTO: 991 359 405 Y CREACIONESOSORIO@GMAIL.COM.



Bienestar

MOVERSE CUIDA LAS RODILLAS

La salud de esta articulación depende de cómo se mueve todo el cuerpo, del entorno muscular que la sostiene y de la forma en que se entrena a lo largo del tiempo. Entender esto ayuda a prevenir y tratar lesiones.

POR:
SAMANTA ALVA

Durante años, se han asociado las lesiones de rodilla al exceso de entrenamiento. Sin embargo, el problema suele estar en lo contrario: mover el cuerpo menos de lo que necesita. Aunque el deporte puede generar sobrecargas y lesiones, el sedentarismo y la falta de fuerza muscular dejan a la articulación poco preparada para responder cuando aparece la exigencia física. Este escenario es hoy uno de los más frecuentes en la fisioterapia.

"El cuerpo se adapta a lo que hace la mayor parte del tiempo. Si pasas horas sentado y luego le pides a la rodilla que responda rápido, con fuerza y estabilidad, ahí aparece el conflicto", señala Raúl Zevallos, 'head coach' de Hybrido, estudio de movimiento y fortalecimiento corporal.

Ricardo Leyva, fisioterapeuta del estudio, añade que los movimientos repentinos exigen una articulación preparada. "Cuando una persona no se mueve durante el día y luego somete la rodilla a cambios rápidos de dirección, la articulación no tiene cómo responder", señala. El resultado puede ir desde molestias per-



LA RODILLA REFLEJA COMO SE MUEVE TODO EL CUERPO: FUERZA, ESTABILIDAD Y COORDINACIÓN INFLUYEN MÁS DE LO QUE PARECE. RECUERDA QUE NUNCA ES TARDE PARA MOVERSE.



HYBRIDO ESTÁ UBICADO EN AV. ANGAMOS 5651, MIRAFLORES. PUEDES CONOCER MÁS SOBRE SUS ENTRENAMIENTOS EN LA CUENTA DE INSTAGRAM @HYBRIDO.BYRUA

Recuperar y fortalecer

♦♦Hybrido by Rua Coach es un estudio de movimiento y fortalecimiento corporal que combina entrenamiento personalizado, evaluación funcional y trabajo interdisciplinario. Atienden a personas con distintos niveles de actividad: principiantes en el movimiento, quienes se recuperan tras una lesión, y deportistas que buscan fortalecerse al máximo.

sistentes hasta lesiones estructurales.

Entre los cuadros más frecuentes que se atienden en Hybrido se encuentran la condromalacia, lesiones de ligamentos —en especial del cruzado anterior—, problemas meniscales y sobrecargas como el síndrome de la banda iliotibial en corredores.

Las señales de alerta de una lesión no siempre aparecen entrenando. Dolor al subir escaleras, inflamación tras esfuerzos cotidianos, ruidos articulares o inestabilidad en movimientos simples suelen ser indicios tempranos. Zevallos

explica que ejercicios básicos como la sentadilla o el equilibrio a un solo pie permiten detectar rápidamente falta de estabilidad y fuerza.

Un gran problema, advierte Leyva, es que el dolor suele generar miedo a moverse, lo que reduce aún más la actividad física y acelera la pérdida de movilidad y masa muscular. Por eso, el enfoque de cuidado articular no está en inmovilizar, sino en recuperar movimiento, fortalecer progresivamente y devolverle a la rodilla su capacidad de responder con seguridad en el día a día y en el deporte. //



EN LA CINTA,
SOLIER ENCARNA
A AGUCHA, MADRE
DE LA PEQUEÑA
KILLARY, UNA JO-
VEN Y ENTUSIASTA
DANZANTE DE
TIJERAS.

• En portada

La actriz habla con franqueza sobre el peso de ponerse frente a la cámara en la película "Killapa Wawan: la hija de la luna", la exigencia psicológica de su personaje y la decisión más urgente de todas: recuperarse de sus problemas personales antes de volver a los aplausos.

El arte y la lucha de Sonia del Águila Foto: Richard Hirano Magaly Solier

Revistas.PeruRadio.net.pe



agaly Solier (Ayacucho, 1986) vuelve como vuelve la Flor de Retama: como símbolo de resistencia después del golpe, después del silencio, cuando parecía que ya no quedaba tallo ni canto. Hubo un tiempo en que su voz se apagó y la actriz más poderosa del cine peruano atravesó su propio ocaso, lejos de las cámaras y de los aplausos. Hoy reaparece con la serenidad de quien ha resistido, para presentar "Killapa Wawan: la hija de luna", una película filmada hace tres años y que llegará a los cines el próximo 29 de enero. No vuelve para dar explicaciones ni para pedir permiso: regresa para interpretar —otra vez— desde el arte y la tierra que nunca la soltó.

Hablada íntegramente en quechua y dirigida por César Galindo (director de la aclamada "Willaq Pirqa"), "Killapa Wawan" muestra a Magaly como Agucha, una madre andina marcada por el pasado que intenta proteger a su hija —Killary— del lado más oscuro y exigente de la danza de tijeras, una tradición ancestral de su cultura.

"Interpreto a una mujer luchadora, a la que su identidad cultural la atraviesa por completo. Es una mujer que podrías encontrar en cualquier esquina: tiene voz, historia, dignidad. Pero muchas veces esa voz se apaga en el camino, y eso lo vemos todos los días en los noticieros. Por eso existe el arte: para recordar que nuestra identidad no se pisa", reflexiona la actriz, mientras se acomoda —orgullosa— el sombrero de paja que lleva, adornado con flores de retama.

La película se rodó en Huanta, el lugar donde Magaly aprendió a mirar el mundo. Para ella, filmar no era solo contar una historia: era devolverle luz a la tierra que la



"LA TETA ASUSTADA" GANÓ EL OSO DE ORO DEL FESTIVAL DE BERLÍN EN 2009. MAGALY Y LA DIRECTORA CLAUDIA LLOSA (EN SEGUNDO PLANO) RECIBEN EL TROFEO DE MANOS DE LA ACTRIZ TILDA SWINTON.

sostuvo cuando todo lo demás fallaba. Por eso, antes de decir que sí, puso una condición innegociable.

"Para aceptar la propuesta, pedí que se grabara en mi tierra. Si no, adiós, pajarillo", señala. "Y César Galindo aceptó. Para mí era importante que el mundo entero conociera dónde nací. Soy huantina de corazón, de madre campesina. Quería que se viera el paisaje, que se impulse el turismo, que mi tierra tenga más oportunidades. Y se hizo. Estoy muy feliz", confiesa la actriz.

Rodar allí, sin embargo, no fue sencillo: Huanta es belleza, sí, pero también carácter

SOLIER Y LLOSA EN LA ALFOMBRA ROJA DE LOS ÓSCAR 2010. EDICIÓN EN QUE "LA TETA ASUSTADA" FUE NOMINADA COMO MEJOR PELÍCULA DE HABLA NO INGLESA.



"KILLAPA WAWAN" FUE FILMADA EN HUANTA, AYACUCHO, EL LUGAR DE NACIMIENTO DE SOLIER. ELLA PIDIÓ EXPRESAMENTE QUE EL RODAJE SE REALIZARA ALLÍ.



e imponentia. "Son paisajes ancestrales, pero tiene siete microclimas. Si quieres sentir frío, subes un poquito más arriba y ves llamas, vicuñas. Y si quieres sentir un poquito de pasión, bajas... Lo más difícil fue grabar en plena lluvia; imagina, yo que soy huantina, cómo habrá padecido el resto de actores", enfatiza.

CUERPO Y HERIDA

En "Killapa Wawan", Solier volvió a poner el cuerpo. La danza de tijeras —ritual de destreza y respeto, más que baile— le exigió una disciplina distinta, como si la tradición también fuera un personaje al que había que mirar de frente. La tijera y el traje son pesados y el movimiento no admite licencias.

"Yo bailo huayno, pero esta es una danza más compleja, así que me asignaron un profesor. Al principio me costaba sostener las tijeras porque mis manos no son grandes. Pero con práctica y técnica, todo se pudo. Y salió grandioso", asegura la actriz de 39 años.

Sin embargo, el verdadero desgaste no vino del esfuerzo físico, sino del psicológico. Agucha es un personaje sin escapatoria. Avanza en línea recta hacia sus heridas, sosteniendo una

ARCHIVO DE GREGORIA ROMERO



IMAGEN DEL RECUERDO DE UNA MUJER JOVEN MAGALY JUNTO A SU MADRE, GREGORIA ROMERO, QUIEN TIENE UN PAPEL EN "KILLAPA WAWAN".



EN EL FESTIVAL DE CINE DE LIMA 2015, SOLIER RECIBIÓ EL PREMIO A LA MEJOR ACTRIZ POR LA PELÍCULA "MAGALLANES".

emoción constante.

"El mayor reto fue la cuestión psicológica. Es un personaje lineal, no tiene tantas escalas, y emocionalmente es durísimo, desgastante, agotador. Es fuerte, es un drama... es como ver a Rambo llorar, y él nunca llora. No te disparan, no usan armas, pero la historia misma es tan fuerte que es como si te disparara", señala.

MADRE Y RAÍZ

Magaly asegura que en "Killapa Wawan" casi todo toca una fibra sensible. Pero hay un punto especialmente íntimo: su madre dentro de la historia. Verla en el set, convertida en chamana, le devolvió una fuerza ancestral y, al mismo tiempo, la llevó a un territorio vulnerable para ella, la maternidad.

En los últimos años, la palabra madre no ha sido solo refugio para ella: también ha sido campo de disputa pública. En medio del conflicto legal con su expareja, Solier llegó a perder la custodia de sus hijos tras acusaciones de maltrato físico y psicológico, y presuntos problemas con el alcohol.

"Casi todas las escenas me han remecido, pero agradezco esa energía, esa aura que aún me persigue", dice. "Ahí actúa mi madre. Al verla actuar, me daba mucha fuerza y, a la vez, me hacía recordar cómo me educó de niña: con principios, honor, fuerza y valentía..., como mi personaje educa a Killary, buscando la verdad. También me hizo recordar cuánto amo mis hijos y cuánto he peleado por ellos, sin dormir. Y ahora digo: ¿aún seré madre? Por supuesto que sí: ningún ser que diga que eres mala madre puede derrumbarte. Solo una mujer huantina de

corazón —como yo, como miles de mujeres en el mundo— sabe lo que es ser madre", remata, levantando la voz.

Cuando baja la voz, la conversación gira hacia otro punto, quizá igual de íntimo. Le pregunto si la actuación le ha servido para sanar y ella duda, como si esa palabra no encajara del todo con lo que vive. Hay algo en el oficio que la sostiene, sí, pero que también la desestabiliza.

"Más bien me tiene tambaleando —responde—. No sé si dejarla o continuar, porque yo no quiero ver a Magaly. Prefiero la chacra, escarbar la tierra. Es una tremenda responsabilidad ponerte frente a la cámara. Además, las películas tienen que defenderse por sí solas. No necesito suplicar al mundo que vayan a verlas. Quien quiera, que las vea. Y quien no, no. Soy directa".

CANTO Y MEMORIA

Nacida en Huanta, Ayacucho —la región que concentró más del 40% de los muertos y desaparecidos de los años de violencia en el Perú—, Magaly también canta desde esa memoria que duele y no se rinde. Sus canciones conviven con el duelo y el orgullo, como si cantar fuera una manera de seguir nombrando a los suyos cuando el país quiso imponer silencio.

En marzo de 2009 lanzó "Warmi", su primer disco, con canciones en quechua compuestas por ella misma, y ese debut la colocó en el centro no solo como actriz, sino como voz musical con identidad propia. En 2015, publicó "Coca Quintucha", un álbum más maduro.



ENRIQUE CUNEO

EN SU FACETA DE CANTANTE, JUNTO A JUAN DIEGO FLÓREZ, PEDRO SUÁREZ-VÉRTIZ Y GIAN MARCO, EN CONCIERTO EN EL ESTADIO MIGUEL GRAU DEL CALLAO, EN 2009.



1/ 2/



3/

1. "ALTIPLANO", PRODUCCIÓN BELGA QUE LA MOSTRÓ EN INTENSO ROL PROTAGÓNICO.
2. EN LA CINTA CHILENA "LINA DE LIMA" (2019) OFRECE UNA DE SUS MEJORES ACTUACIONES RECIENTES.
3. EL CINEASTA ESPAÑOL FERNANDO LEÓN DE ARANOA LA DIRIGIÓ EN "AMADOR" (2010).
4. TAMBIÉN DESTACÓ EN "RETABLO" (2017), MULTIPREMIADA PELÍCULA PERUANA DIRIGIDA POR ÁLVARO DELGADO APARICIO.



4/



5/

6/

5. "LA TETA ASUSTADA" (2009) OBTUVO EL OSO DE ORO EN BERLÍN Y FUE NOMINADA AL ÓSCAR.
6. SU DEBUT ACTORAL EN "MADEINUSA" (2005), DE CLAUDIA LLOSA, FUE DESCOLLANTE.



7/

7. EN 2011 ACTUÓ EN "BLACKTHORN", WESTERN BOLIVIANO-ESPAÑOL DIRIGIDO POR MATEO GIL.

Presencia actuarial

♦♦ Magaly Solier irrumpió en el cine con una fuerza silenciosa a los 19 años. Debutó en "Madeinusa" (2005) y casi de inmediato llegaron los primeros reconocimientos: en 2006 fue premiada como mejor actriz en Cartagena de Indias y en Montreal gracias a esta cinta. Un año después, "Dioses" (2007) confirmó que no era un destello pasajero, sino una presencia capaz de sostener la pantalla con una mezcla poco común de fragilidad y firmeza. El papel que la volvió emblemática llegó con "La teta asustada" (2009). Su nombre empezó a sonar con fuerza en festivales de Lima, Gramado, Guadalajara y Montreal. La película ganó el Oso de Oro en Berlín (2009) y abrió una puerta inédita para el cine peruano con las nominaciones al Óscar (2010) y al Goya. Desde entonces, Magaly dejó de ser solo una intérprete y se volvió también una voz asociada a una memoria colectiva.

Su trayectoria siguió cruzan-

do fronteras sin perder raíz. Protagonizó "Altiplano" y compartió escena con Olivier Gourmet. En España trabajó con Fernando León de Aranoa en "Amador" (2009), que la llevó a Berlín en 2011 y le sumó otro premio como mejor actriz en Guadalajara. Vinieron proyectos en Bolivia con "Blackthorn", en Chile con "Ñusta Huillac, La Tirana", y en Italia con "Alfonsina y el mar". También regresó al Perú con "Magallanes" y "Retablo", en quechua, y asumió un personaje histórico en televisión con María Parado de Bellido en "Los otros libertadores", galardonada en los Premios Luces. En títulos recientes como "Lina de Lima" y "Killapa Wawan", confirma con su trabajo que su recorrido no se mide solo en premios o estrenos, sino en esa huella que deja incluso cuando la película termina.

"KILLAPA WAWAN: LA HIJA DE LA LUNA" ES DIRIGIDA POR EL CINEASTA PERUANO CÉSAR GALINDO, QUIEN TAMBIÉN ESTUVO A CARGO DE "WILLAQ PIRQA".



ARCHIVO DE CÉSAR GALINDO

"Voy a sacar mi tercer disco después de varios años, pero no quiero contar la misma historia. Se llamará 'Lo sigo pensando'. Son canciones que reflejan mi vida, lo que veo, mis sueños, lo que quiero... y también lo que voy cambiando, porque la vida no es lineal. La vida es complicada. A veces, nos preguntamos qué es el futuro... y yo no sé qué es", asegura.

Magaly no hace planes a largo plazo. No es que no los desee, pero desde que nació convive con una enfermedad que le recuerda que el futuro no siempre se deja programar.

"Sufro de bradicardia. Mi corazón no late igual que el de todos. Me hubiera encantado que lo hiciera para irme como correcaminos contra todo, pero me defiendo con la respiración que tengo y con las emociones que recibo o siento", dice.

Hoy, Magaly está lejos de los escenarios y de la actuación. Vive en Huanta y atraviesa un proceso de recuperación después de caídas que la empujaron al límite.

"Ahorita estoy en un momento un poco complicado. Todavía tengo que seguir unos tratamientos, que no son psiquiátricos", aclara. "He tenido caídas, como ya salió en los medios. Yo no leo periódicos, pero las noticias corren de boca en boca. Estoy en eso", comenta escuetamente y sin entrar en detalles.

En medio de ese tiempo frágil, Magaly sostiene una cuerda que la mantiene de



PORTADA DE SOMOS DEL AÑO 2019, CON MAGALY COMO IMAGEN DE LA CINTA "RETABLO", DE ÁLVARO DELGADO APARICIO.

pie: escribir. "De paso voy a terminar mi guion... voy a hacer un cortometraje", cuenta. Todavía no decide si será una historia biográfica. "Quizás, lo voy a pensar", dice, dejando la puerta abierta.

Y en esa puerta —entre el silencio y el regreso— es donde está hoy. Sin fechas ni planes amarrados. Solo con una convicción concreta: primero sanar.

"Se acabó, ahora voy a cantar", dice, y da por terminada la entrevista sin dejar espacio para una pregunta más. Lo siguiente es "Flor de retama", en la voz de Magaly Solier, cantada como si el cierre no fuera una despedida, sino una manera de volver a casa. //

A SUS 39 AÑOS, SOLIER DICE ESTAR MUY CONCENTRADA EN SU BIENESTAR PERSONAL: "ESTOY EN UN MOMENTO UN POCO COMPLICADO". CONFIESA LA ACTRIZ

Bienestar

COMODIDAD ÍNTIMA

Diseñada para el uso diario, una propuesta de ropa interior plantea una forma distinta de acompañar las etapas del cuerpo femenino desde la comodidad y el cuidado.

POR
SAMANTA ALVA

A lo largo del tiempo, la salud íntima de las mujeres ha sido abordada desde el silencio o la incomodidad. Se solía hablar poco del sangrado, el posparto y aún menos de la incontinencia urinaria que puede aparecer en la perimenopausia. Sin embargo, todas son experiencias reales que afectan a millones de mujeres en distintos momentos de su vida. Sentirse segura, cómoda y acompañada es parte fundamental del bienestar femenino.

Esa conversación sin tapujos aún pendiente es la que motivó la creación de Nudah Basics, una marca de ropa interior absorbente fundada por Andrea Garrido-Lecce, Juliana Falzoni y Araceli Escalante. Desde una mirada honesta y cercana al cuerpo, desarrollaron una alternativa reutilizable que resuelve una necesidad concreta: contar con ropa interior que acompañe procesos íntimos sin sumar inco-



Materiales saludables

La ropa interior de Nudah Basics está hecha con algodón pima orgánico peruano en contacto directo con la piel, un material hipoalérgico y transpirable. Su diseño integra varias capas absorbentes y una barrera impermeable que evita fugas, manteniendo fresca y comodidad sin utilizar plásticos ni elementos sintéticos en la zona íntima.

modidad ni desperdicios en la vida diaria.

Con el tiempo, esa propuesta fue ampliando su alcance. Para Andrea, atravesar recientemente el posparto permitió confirmar la relevancia de contar con soluciones prácticas para esta etapa. "Hay muchos cambios físicos que nadie te explica con claridad. El cuerpo sigue su proceso y necesitas sentirte contenida desde lo práctico", señala.

Hablar de estos temas, coinciden las creadoras, es una forma de empoderamiento. Esa apertura se refleja en los mensajes que reciben a diario: mujeres que cuentan cómo una prenda les permitió dormir tranquilas, hacer deporte sin miedo o atravesar una etapa sensible con mayor calma, transformando la manera de habitar su propio cuerpo. //

CONOCE MÁS SOBRE LA MARCA Y SUS PRODUCTOS FEMENINOS EN LA CUENTA DE INSTAGRAM @NUDAHBASICS O EN NUDAHBASICS.COM

El sabor del verano

Lima vive su mejor momento para los amantes del verano y, por supuesto, del helado: dos aperturas recientes, Santorini y La Gelateria di Troppo, marcan la pauta de esta temporada, mientras la argentina Freddo consolida su presencia en más puntos de la ciudad.



POR:
ALEJANDRA GARBOZA

Si algo define al verano limeño es la búsqueda constante de lugares donde refrescarse y darse un gusto. Este año, la tradicional ruta de heladerías suma nuevas paradas que dialogan con tendencias globales: salud, origen del producto, artesanía, pero sin perder identidad local. Dos propuestas recién llegadas se roban la atención y ya son un 'boom' en redes sociales.

Santorini es una de las novedades. Un espacio que toma como base el yogur griego y lo convierte en un postre "sin culpa". Inspirado en el 'boom' internacional de los 'frozen yogurts', el proyecto apuesta por un producto alto en proteína, bajo en grasa y azúcar, y con probióticos naturales. Aquí no hay bolas tradicionales: el formato es 'soft', con una textura cremosa que se ha logrado tras meses de pruebas en laboratorio. La carta parte de un sabor original de yogur y se complementa con más de 20 'toppings' donde manda la creatividad peruana: chía, miel de Oxapampa, frutas frescas, pistacho, baklava de inspiración mediterránea y combinaciones que evitan los excesos artificiales. El diseño del local refuerza el concepto: referencias a Grecia conviven con materiales y artesanía local como piedras, cañas de azúcar y detalles hechos a mano, en una experiencia que va más allá del helado. A solo unos meses de abrir, el boca a boca ya la coloca como una de las paradas obligatorias del verano.

LA GELATERIA DI TROPPO BUSCA TRABAJAR TODO EN CASA, DESDE EL HELADO HASTA LOS CONOS, OFRECIENDO UNA OPCIÓN LIBRE DE GLUTEN.

Otra de las aperturas recientes es La Gelateria di Troppo, una extensión natural del reconocido restaurante italiano Troppo. El proyecto nació en el antiguo garaje del local, hoy convertido en un taller de 'gelato soft' artesanal donde se trabaja bajo la premisa de calidad y origen. La carta es breve y precisa, con cuatro sabores, tres de ellos fijos: pistacho de Sicilia, chocolate con cacao piurano al 70%, y vainilla amazónica, además de uno estacional que va rotando según la fruta disponible (actualmente uva borgoña de Ica). A esto se suman 'toppings' y 'sundaes' de la casa, conos hechos a diario (incluida una versión 'gluten free'), postres italianos como cannoli, baci di dama y ricciarelli, además de café de especialidad y affogato. Es una propuesta que privilegia el producto y la técnica, ideal para quienes buscan sabores intensos y bien definidos y que quieren sentirse como en Italia.

En el recorrido no puede faltar

Freddo, la heladería argentina que abrió su primer local en Lima en 2024 y que hoy se consolida como referente premium. Con más de 50 años de historia y presencia en varios países, la marca ofrece más de 40 sabores que van desde clásicos como dulce de leche, sambayón o tramontana, hasta creaciones propias con chocolate patagónico u Oreo. Sus gelatos, elaborados

en Argentina bajo recetas tradicionales, mantienen una textura cremosa y reconocible. Con locales en centros comerciales clave como Larcomar, Jockey Plaza, Real Plaza Primavera, Parque La Molina y KM40, donde también tienen opciones de cafetería para completar la experiencia. Freddo se ha convertido en una opción familiar y confiable para los días de calor.

Así, el verano 2026 dibuja una ruta heladera diversa: desde lo saludable y contemporáneo, pasando por la artesanía italiana y la tradición argentina. Un mapa dulce que confirma que Lima ya no solo sigue tendencias, sino que también las adapta y las hace propias. //



NO HAY VERANO SIN UN HELADO ARGENTINO. ASÍ ES COMO FREDDO HA GANADO TERRENO ENTRE LOS AMANTES DE ESTE POSTRE.

Más información

SANTORINI

Dirección:

Av. Los Conquistadores 599. San Isidro

Instagram:

@santoriniperu

LA GELATERIA DI TROPPO

Dirección:

Calle Lizardo Alzamora Este 290. San Isidro

Instagram:

@lagelateriaditropo

FREDDO

Dirección:

Jockey Plaza / Parque La Molina / Larcomar / KM40/ Real Plaza Primavera

Instagram:

freddo_pe

SANTORINI SE HA CONVERTIDO EN UNA PARADA NECESARIA EN SAN ISIDRO. SUS HELADOS Y SU ESPACIO CONQUISTAN LAS REDES SOCIALES.



CARLOS KETUNO



Básicos de rutina

Para un cuidado oportuno antes, durante y después de tu exposición al sol este verano, te recomendamos algunos productos imperdibles. Para los más pequeños, el protector solar infantil FPS50 de Natura es ideal. De rápida absorción y resistente al agua y sudor, se puede adquirir en tiendas físicas y en natura.com.pe.

En tanto, para los jóvenes y adultos, el Eight Hour Cream All Over Miracle Oil de Elizabeth Arden es un 'must' para las noches después del sol, ya que ayuda a reafirmar y fortalecer la piel y el cabello mientras también nutre. Está disponible en tiendas físicas [Sentua y sentua.com](http://Sentua.com).



la veterinaria Vannesa Fiestas, de Pet Palace (@petpalace.peru), señala que el bloqueador "debe colocarse en los lugares en donde no hay pelo, como nariz, orejas, vientre y zonas palmares antes de exponerse al sol". Precisa, además, recomienda que el bloqueador sea de factor 30 a más, y obviamente, específicos para mascotas. "No se debe usar productos humanos. Los de mascotas son hipoaérgicos y sin perfumes", apunta la doctora.

Al final del día, el mejor plan bajo el sol es volver a casa sanos: grandes, chicos y engreídos de cuatro patas. //

Salud

CUANDO CALIENTA EL SOL

El sol no distingue edades ni especies: aquí, una guía práctica para elegir y aplicar bloqueador en familia, incluyendo a bebés, niños y los engreídos de cuatro patas.

POR:
CELESTE PÉREZ

UNA RECOMENDACIÓN QUE SIEMPRE ESTÁ VIGENTE ES EVITAR LA EXPOSICIÓN DIRECTA AL SOL EN HORAS EN QUE LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA ES MAYOR: DESDE LAS 11 DE LA MAÑANA HASTA APROXIMADAMENTE LAS 4 DE LA TARDE.

El uso de bloqueador solar suele asociarse solo a la playa, pero en verano la radiación está presente incluso en actividades cotidianas. En esa línea, elegir bien cada producto y aplicarlo correctamente en la piel del rostro y cuerpo marca la diferencia. "El bloqueador solar debe ofrecer protección de amplio espectro, contra rayos UVA, UVB y lo mejor es que sea 50+", explica la doctora Karen Guzmán, dermatóloga de Centros Médicos Mapfre, sobre el primer criterio a tener en cuenta al elegir un bloqueador.

La reaplicación tampoco es negociable: "El bloqueador solar debe reaplicarse cada dos horas mientras exista exposición al sol", precisa, sin olvidar zonas sensibles como orejas, cuello, manos, pies, labios o cuero cabelludo, a menudo no protegidas en medio de la cotidianidad del día a día.

En el caso de los más pequeños, la prevención comienza evitando el sol directo. "En los bebés menores de seis meses, la recomendación es evitar la exposición solar en absoluto. Si esto no fuera posible, hay que hacer uso de medios físicos como ropa adecuada, sombreros y sombra, ya que su piel es muy delicada", indica Guzmán. Luego de esa edad, lo mejor es emplear protectores pediátricos. "Deben ser hipoaérgicos, sin fragancias y con filtros minerales", explica la doctora.

Otros miembros de la familia con quienes hay que tener especial cuidado son los perritos. Sobre ello,

Astrología



Aries

Semana de impulsos fuertes y ajustes necesarios. Evita decisiones apresuradas. Hacia el final de la semana, se estabiliza un vínculo o proyecto que parecía incierto.



Tauro

Cambios inesperados te sacan de la zona cómoda, pero abren oportunidades reales. Confía en lo nuevo: algo empieza a ordenarse a tu favor.



Géminis

Excesos emocionales o mentales pueden dispersarte. No prometas de más. La semana cierra con claridad y una conversación clave que acomoda todo.



Cáncer

Tensión entre lo que sientes y lo que debes hacer. Baja tus expectativas. A mitad de semana algo se redefine y recuperas la seguridad emocional.



Leo

Reacciones exageradas pueden jugar en contra. Observa antes de actuar. El cierre de la semana trae reconocimiento silencioso y avances concretos.



Virgo

Sensación de presión y cambios de planes. No todo depende de ti. Hacia el viernes, un acuerdo o mejora comienza a tomar forma.



Libra

Semana intensa en vínculos. Evita idealizar o forzar definiciones. Hacia el final de estos días, habrá mayor estabilidad y decisiones más maduras en relaciones clave.



Escorpio

Noticias inesperadas mueven el tablero emocional. Cierras la semana con mayor control y una sensación de avance real.



Sagitario

Altas expectativas pueden generar frustración. Ajusta el foco. Hacia el final de la semana, se consolida algo que venías trabajando con paciencia.



Capricornio

Semana clave para ti. Evita cargar con todo. Este tiempo trae orden, validación y la sensación de haber construido algo sólido.



Acuario

Cambios repentinos te obligan a redefinir planes. No resistas. El final de la semana favorece acuerdos prácticos y decisiones inteligentes.



Piscis

Emociones amplificadas y cierta confusión inicial. No te precipites. El cierre de la semana trae calma, estructura y señales claras de mejora.

Tiempo de recargar energía

La segunda semana de enero viene marcada por movimientos que nos obligan a regular el impulso y medir mejor los excesos. El 10 de enero, la tensión entre Marte en Capricornio y Júpiter en Cáncer puede traducirse en decisiones apresuradas, reacciones exageradas o una necesidad de avanzar rápido. Conviene frenar, observar y no forzar resultados. Al día siguiente, el 11 de enero, la oposición entre el Sol y Júpiter amplifica todo lo que toca. Para algunos, esto puede sentirse como una oportunidad que se ilumina.

El clima cambia el 13 de enero, cuando la Luna en Escorpio se enfrenta a Urano en Tauro. Aquí aparecen los giros inesperados: cambios de planes, noticias sorpresivas o decisiones que rompen con lo previsto. Hacia el 15 de enero, la energía se ordena. Venus en Capricornio forma aspectos armónicos con Urano en Tauro y Saturno en Piscis, señalando un momento de estabilización y madurez. Se empiezan a ver resultados de aquello que se viene construyendo con paciencia: vínculos que se fortalecen, acuerdos que toman forma y mejoras concretas. //

HOY CUMPLE 81 AÑOS EL LEGENDARIO MÚSICO BRITÁNICO ROD STEWART.



Test de Proust

“Mi mayor logro es mi salud emocional”

La actriz retorna como Campanita en la obra “Peter Pan hasta las patas”, desde el próximo 15 de enero en el teatro Claretiano. Entradas en Joinnus.

Gisela Ponce de León

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Ordenar cajones y la casa. Escribir.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Tener una casa cerca de la montaña, o de la naturaleza, o una casa con un árbol, una casa con acceso al cielo, café en la mañana, el tiempo pasando al ritmo justo, mucha música y risa en la casa, vino caliente por la noche, calma, todo esto compartido con el amor más bonito. Con la familia sana y feliz, y los buenos amigos cerca y bien.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

La sensibilidad, creo. La alegría, quiero. Y sospecho que también mi capacidad enorme para abstraerme y distraerme. Y, tal vez aún, sobrepensar.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Por abstraída, procrastino todavía. Y a veces invento escenarios que no me convienen por estar mucho en mi cabeza. Pero estoy en eso, en no meterme cabe.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

No quiero imaginarlo.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Me olvido de los nombres de las cosas.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Disfrutar del dolor ajeno.*

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Mi salud emocional

¿En qué ocasiones mientes?

A veces omito, por autocuidado y por cuidado del otro.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

Cada vez que un sueño se me cumple, cuando estoy cerca de la naturaleza, cuando canto, bailo y me hacen reír. Cuando me siento en libertad de expresar mi amor, eso me pone muy feliz.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Por ahora, creo que todos los diarios y cuadernos que tengo llenos de mi poesía y de cosas que he escrito.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

Su sentido del humor, la capacidad para amar, la consideración, la inteligencia emocional y la paciencia.

¿Cómo te gustaría morir?

Durmiendo tranquila y satisfecha, en mi casa de la pregunta número dos.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿qué crees que serías?

Un gato.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Tocar el piano o la guitarra, curar con plantas, calmar.

club
El Comercio

La música se disfruta más en vivo.

Disfruta conciertos y espectáculos aprovechando beneficios exclusivos en entradas, gracias a tu suscripción a Diario El Comercio.

BOSE
IMPORTANTE
1999-2025

20% dto.
en entradas
en Ticketmaster

SIN BANDERA
BROOKLYN TOUR

20% dto.
en entradas
en Teleticket

FONSECA
The Official Tour

20% dto.
en entradas
en Ticketmaster

ADELE
LIVE IN VEGAS

20% dto.
en entradas
en Ticketmaster

YURI
ICÓNICA
TOUR

15% dto.
en entradas
en Ticketmaster

LFC TOUR 2025
40 ANIVERSARIO
FABULOSOS CADILLACS

15% dto.
en entradas
en Teleticket



Nueva App Club El Comercio

Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios** para usar y repetir cuando quieras. Escanea el QR y obténla ya.



*Siempre habrá
un buen momento
para disfrutar
del Abuelo*



SAN ISIDRO

Jr. Bernardo
Monteagudo 200
Orrantia del Mar, San Isidro.
☎ 264-0188 264-3284

SAN BORJA

Av. La Floresta 124 esquina
con Av. Primavera Chacarilla
del Estanque, San Borja.
☎ 372-6868 372-7288

SOLO PARA RECOJO O DELIVERY Previa llamada



lagranjadelabuelo_oficial



lagranjadelabuelo_oficial

Revistas.PeruRadio.net.pe